MEN'S HEALTH | NR. 7-8 | IULIE-AUGUST 2016

MII DE LUCRURI UTILE

JOCURILE OLIMPICE | 5 CAPCANE CARE TE ÎNGRAȘĂ | ANTRENAMENTUL VIKINGILOR

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men'sHealth

Corp de plajă

În doar 28 de zile

SEX fără nicio obligație

Trimite kilogramele la plimbare

Kitul tău de festival

Cea mai bună proteină

PAG. 22

OLIMPIADA TA

Sfaturi de aur

Exersează cu oamenii noștri de la RIO

Testul care-ți va salva viața

PAG. 58

Plus

Cum să te ferești de ultraviolete

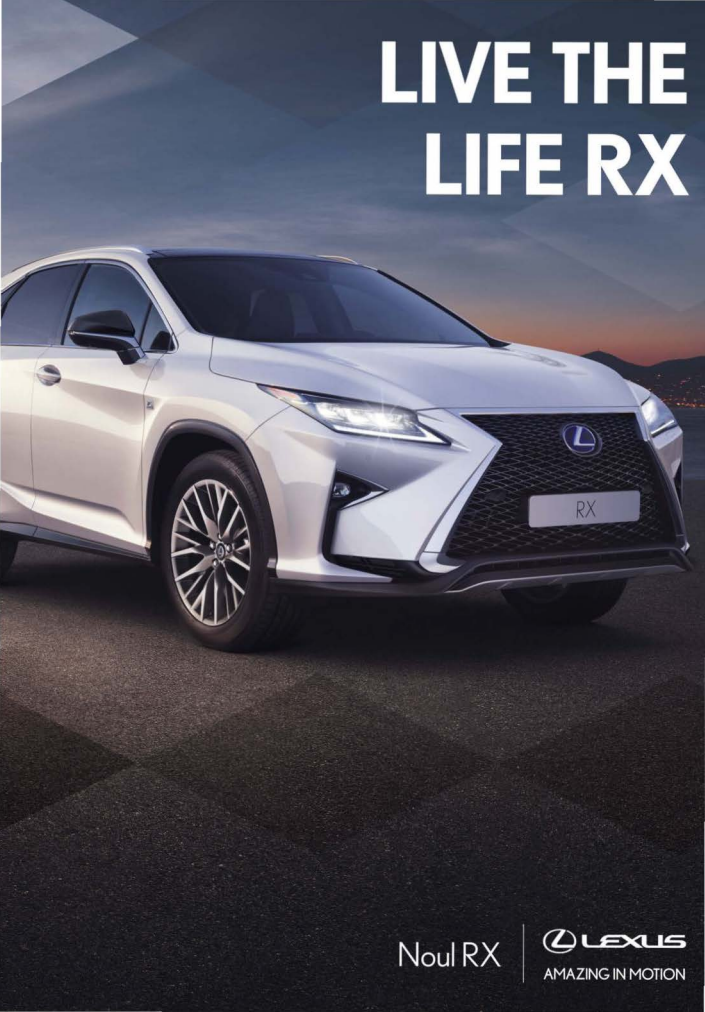
Garderoba ta de vară

Elementele cheie, de la detaliile interiorului – insertiile Laser Cut Dark Wood si cusaturile manuale Takumi – pana la tehnologiile exceptionale de siguranta ale sistemului Lexus Safety System + si designul exterior futurist au transformat a patra generatie a modelului Lexus RX într-un simbol inconfundabil al luxului progresiv.

Noul RX este disponibil si cu transmisie integral hibrida, fiind dotat cu un motor imbunatatit de 3.5 litri V6, mai puternic, dezvoltand 313 CP si transmisie automata cu variatie continua pentru o experienta de condus unica.

Descoperiti mai multe informatii vizitand www.lexus.ro

LIVE THE LIFE RX



Noul RX

LEXUS
AMAZING IN MOTION

MensHea

07-08.16

Fii tare ca un viking

Află cum se antrenează, ca să arăți și tu ca ei.

DE BILL GIFFORD ȘI BEN COURT, PAGINA 52

36
A început Dă jos burta! 2016
Cunoaște-i pe cei opt finaliști!

58
Inflamația te ucide?
Testează-te acum și află!
DE DAVID MCGLYNN

60
Respectă-i dorințele
Află de la șapte tipe hot ce trebuie să faci vara asta ca să ai parte de acțiune.

70
Ghid de bună purtare la festival
Ce ar trebui să știi ca să te bucuri liniștit de trupa ta preferată.
DE VLAD ENE

94
Vrei să mergi la Rio?
Sportivii noștri îți explică ce ai de făcut.
DE GEORGE GURESCU

108
Corp de plajă
Fă-ți 6-pack beton în 28 de zile cu acest antrenament suprem.

112
Transformă-ți corpul
Ia-ți rucsacul și ieși la plimbare.
MICHAEL EASTER

VOLVO XC60 SOMMAR
34.780€ + TVA

Dotările opționale sunt acum standard.

Vezi oferta completă pe www.volvocars.ro
sau la dealerii Volvo autorizați.

Preț cu TVA inclus 41.738 Euro. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare. Oferta este valabilă în limita stocului disponibil și este supusă unor termene și condiții. XC60 D4 AWD AT6. Emisii specifice CO_2 149 gr/Km. Consum mediu de carburant 5,7 l/100 km.

Dietă + Rețete

45

12/ Concentrează-te!
Anumite alimente te ajută să stai concentrat. Află care!

18/ Dilema ouălor, rezolvată
Brun sau alb, cușcă vs în aer liber. Cât de mult contează? Iată cum ar trebui judecată o omletă

22/ Proteina perfectă
Gătește-o rapid și savureaz-o după sală.

45/ 5 salate ușoare
Vara asta nu trebuie decât să faci mai multe vizite la piață. Noi îți dăm rețetele.

50/ Gătește și antrenează-te
Fii în formă cu această combinație ideală. Durează doar o oră s-o pui în aplicare.

88/ 5 capcane care te îngrașă
Identifică-le și scoate-le din program acum.

Sănătate

53

12/ Cum poți preveni artrita
Află care sunt băuturile de care ar trebui să te ferești.

53/ Salvează-ți pielea
Iată care-i planul tău anticancer pentru toate sezoanele. Respectă-l în funcție de tipul de piele pe care-l ai.
DE ADAM COOKE

Stil+Grooming

38

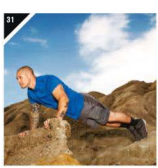
27/ Arată bine instantaneu
Cu aceste obiecte pe care le ai în casă.

42/ Găsește-ți parfumul potrivit
Alege-l în funcție de pH, de stilul de viață pe care-l ai și de preferințe, evident.
DE IOANA VASILE

74/ Reguli pentru o vară cool
Ține cont de ele ca să arăți și să te simți bine în vacanță.
DE ELISABETA GEDÖ

Fitness + Mușchi

31



12/ Mergi cu spatele, fii mai rapid
Fă asta data viitoare când ieși în parc. Poate fi și o metodă bună de încălzire.

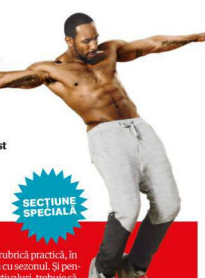
112/ Ai grijă de umerii tăi
Când ești la sală, nu-i neglija, protejează-i ca să eviți durerea și să îți crești rezistența.
DE LOU SCHULER

Lucruri Utile

18/ Întărește-ți gambele
Execută aceste trei mișcări-cheie și fă-ți picioare de oțel.
DE BJ GADDOUR

24/ Fă-i masajul suprem
Iată câteva tehnici care te vor face să crești în ochii ei.

25/ Sfaturi de la un satanist
Cucerește-o cu șarmul tău diabolic.
DE ERIC SPITZNAGEL



SECȚIUNE SPECIALĂ

KNOW HOW

Luna aceasta, am introdus o rubrică practică, în care vei găsi informații în ton cu sezonul. Și pentru că e vară și o să fii pe la festivaluri, trebuie să știi ce să-ți pui în bagaj, ar odată ajuns acolo, cum să dansezi pe muzica trupei tale preferate.

PE COPERTĂ:
Alec Musser pentru Wilhelmina Fitness
Fotograf/tat de Ture Lillegraven
Styling: Sandra Nygaard
Grooming: Andrea Pezzillo
Aranjament decor: Fashgroupe

Levi Brown, Ian Maddox, Julian Nan, Ramone Rockets: Rukkelje de SCEPRO

VIVA

Cafe

DIN PASIUNE PENTRU CAFEA

LA VIVA TE BUCURI DE GUSTUL INCONFUNDABIL AL CAFELEI FĂCUTE CU PASIUNE.

ÎN PLUS, PRIN SIMBOLUL FAIRTRADE AI GARANȚIA CĂ ÎNTREGUL PROCES DE FABRICAȚIE - DE LA PRIMUL BOB CULES DE FERMIERI PÂNĂ LA CAFEAUA ABURINDĂ DIN FAȚA TA - ESTE RESPONSABIL ȘI ECHITABIL.

CELE MAI BUNE BOABE, RUMENITE DUPĂ O REȚETĂ ITALIANĂ UNICĂ, OFERĂ CAFELEI NOASTRE O AROMĂ INTENSĂ ȘI UN GUST BOGAT.

SAVUREAZĂ CAFEAUA VIVA ÎN TOATE STAȚIILE OMV!

TE AȘTEPTĂM CU DRAG,

ECHIPA TA OMV VIVA CAFÉ

WE CARE MORE

OMV

Marea întrebare

Unde să mai mergem în această vară?

■ MI-AM FĂCUT UN OBICEI CA, ÎN FIECARE EDIȚIE DE VARĂ, să prezint câteva destinații de vacanță care ar putea fi adăugate în lista de călătorii, fie că e vorba de un city break, fie de o vacanță mai lungă - sau chiar un altfel de concediu. N-o să sar peste acest obicei chiar acum. Iată destinațiile anului 2016:

Cluj-Napoca. Cu două dintre cele mai mari festivaluri din țară la activ, Electric Castle și Untold, aproape nu mai era cazul să-l recomand, oricum toată lumea va fi acolo. Pe lângă muzică, aș spune că n-ar trebui să-i ratezi oulturile pline de chestii simpatice pentru garderoba ta și înghețata cu rucola de la Moritz Eis (da, cu rucola, nu-i greșeală de tipar). Mănâncă la Baracca sau Via, dă o tură la Casa TIFF, chiar dacă s-a terminat festivalul, și ia-ți o cafea de la Roots. Pentru idei despre cum să-ți faci bagajul dacă ajungi la unul dintre evenimentele muzicale din această vară, citește articolul de la pagina 70.

Rio. Asta e prima destinație pe care o recomand fără a o fi vizitat înainte, dar există un motiv special: acolo se vor desfășura Jocurile Olimpice, între 5 și 21 august. Știu că-i departe și este scump - nu neapărat acolo, ci mai ales drumul -, dar e probabil unul dintre cel mai bune momente în care-l poți vizita. Voi profita de ocazie ca să-ți recomand un alt articol din revistă, cel în care 17 sportivi români care vor vedea Rio îți oferă sfaturi utile de antrenament și dietă (la pagina 94). Promit să-i bat la cap, când se întorc, să ne spună care-i treaba cu barurile, cafenelele și carnavalurile de acolo. Și nici măcar n-o să ne supărăm dacă n-o să le știe, atâta timp cât vin cu o colecție serioasă de medalii.

Cappadocia. Destinația preferată a românilor, în Turcia, e Antalya, sau, mai exact, hotelurile all inclusive de acolo. Sunt OK dacă vrei mare și nu vrei bătaie de cap, nu-s OK dacă ești la dietă. Mai bine mergi în această regiune din Anatolia unde trebuie, neapărat, să călătorești cu balonul. La prima oră, folosind curenții ascendenți, se ridică în aer circa 100 de baloane, care de care mai colorate. Poți ajunge până la 1.000 de metri și (ți-o spune cineva care are frică de înălțime) n-ai nicio clipă vreo senzație neplăcută. Peisajul modelat de ploaie, în milioane de ani, seamănă cu o multiplicare la infinit a Babelor de pe Bucegi și îți taie răsuflarea. Și nici vinul de acolo nu-i rău, mai ales că se făcea chiar și acum 4.000 de ani.

Amsterdam. Să fim serioși, dacă stai acasă peste vară, sunt puține șanse să ieși din casă înainte de ora 19, din cauza caniculei. Ori ieși din oraș, ori te muți la piscină. Capitala Olandei îți propune, în schimb, niște temperaturi de 22 de grade în iulie și august, pe lângă tot felul de alte tentații. *Also*, e unul dintre puținele locuri din lumea asta unde street food-ul nu aterizează direct pe burtă, fiindcă ai oricând opțiunea delicioșilor heringi cu castraveți murați și ceapă - proteină, fibre și probiotice, tot ce-i mai bun. Nu scăpa însă în țara înnecinată, unde cartofii prăjiți o să-ți dea cântarul peste cap în mai puțin de-o săptămână.

Ne revedem în septembrie. Vacanță plăcută!

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

CE-ȚI MAI RECOMAND

LUCRURI MIȘTO DESPRE CARE AM SCRIS LUNA ACEASTA

Știai că poți face mușchi plimbându-te cu rucsacul în spate? E drept, n-ar strica să pui și niște cărămizi în el. Sau discul de la haltere. PAGINA 31

Dacă nici acum, când sunt pline aprozarele de legume și fructe proaspete, nu-ți faci salate peste sălțe, atunci când? Combină-le în zeci de feluri. PAGINA 45

Șapte femei îți explică de ce este vara anotimpul în care lucrurile sunt mult mai lejere și sexul mai spectaculos. PAGINA 60

Dacă nu te-ai uitat până acum la serialul Vikingii, fă-o. E cool. La fel de cool sunt și tipii care joacă în el. Pe bune, am stat de vorbă cu ei. PAGINA 80

Știi exact ce te îngrașă? Dincolo de prea multă mâncare, care e răspunsul evident. Ce te face să mănânci mai mult? RĂSPUNSUL, LA PAGINA 88

Dacă ne cauți pentru antrenamente, le găsești pe toate la final. Dar ce zici dacă, de la toamnă, o să avem o secțiune specială pe site, doar cu circuite? DĂ-ne un mail să ne spui părerea ta despre asta pe adrea MENSHEALTH@BURDA.RO

Mandie Sveia

adidas
PRIMUL
ANTIPERSPIRANT CU 0%
SĂRURI DE ALUMINIU
PROTECȚIE NATURALĂ, CU MICROCAPSULE DE BUMBAC
NEW
adidas
ANTI - PERSPIRANT
adipure

Men'sHealth

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ŞEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ŞEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDŐ, fashion editor
ALEXANDRA CRĂESCU, grooming
MIHAI MARCU, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
VLAD ENE
GEORGE GURESCU
LUIZA GABRIELA VÎLSAN

TRADUCERI
OANA POPA
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANŢI DE SPECIALITATE
DR. SERBAN DAMIAN, nutriție
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

CORECTURĂ
ANCA POPESCU

FOTO
IULIAN IACOB
IULIAN NAN
MANOLE SAVA, greenmindstudio.ro

Experți

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU, medic specialist medicină de familie
DR. ŞTEFAN GUTUE, medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU, medic primar cardiolog

PSIHOLOGIE & RELAŢII
DOMNICA PETROVAI, Psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016
DENISA NIŢĂ

NUTRIŢIE
CORI GRĂMESCU, nutriționist
CRISTIAN MĂRGĂRIT, consultant în nutriție și fitness
MARIUS TUDOSIEI, antreprenor și bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU, Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA, cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTLCĂ, TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY, fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE, personal training manager World Class
HORAŢIU BALINT, BOGDAN BĂRCĂCILĂ, FLORIN NICOLA personal trainen World Class, trainen Dă Jos Burta! 2016

Ediții internaționale

SUA
BILL PHILLIPS

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BRAZILIA
SERGIO XAVIER

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
JONNY GUO

COREEA DE SUD
SEUNG KWAN PAIK

CROAŢIA
ROBERT FRKOVIC

FILIPINE
ALLAN MADRILEJOS

FRANŢA
PATRICK GUERINET

GERMANIA
MARKUS STENGLEIN

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

INDIA
AROON PURIE

INDONEZIA
PANGESTI BERNARDUS

ITALIA
ENRICO BARBIERI

KAZAHSTAN
ASSET ABDIROV

MALAEZIA
JOHN NG

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

MONGOLIA
MUNKHDELGER TUVSHIN

OLANDA
RONALD JANSEN

POLONIA
KRZYSZTOF KOMAR

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
KIRILL VISHNEPOLSKY

SERBIA ŞI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
FRANCISCO CUEVAS

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUIGGARD Associate Editor

BurdaInternational RO

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare și PR

GABI GOGIU
Brand Manager
OLT Group Division SRL marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUŢIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037.210.60.00.
Fax: 021/311.35.87;
abonamente@burda.ro
IBAN: RO58 RZBR 0000 0600 0627 3600
deschis la Raiffeisen Bank Sucursala Victoriei.

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentanţul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicaţie, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul şi diffuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (Bucureşti).

Publicaţie cu beneficiază de ajutor de stat destinată inițiativ în perioada septembrie 2015 - decembrie 2015.

Publicaţie auditată în perioada octombrie-decembrie 2015

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, Bucureşti, cod poştal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ŞI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health funcţionează cele mai recente informaţii în materie de sănătate, fitness şi nutriţie şi are acces la unii dintre cei mai competenţi experţi din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toţii diferiţi, aşa că filtrează ceea ce citeşti aici; pentru diagnostic şi tratamente consultă un doctor.

BENVENUTI
www.benvenuti.ro
...păşeşte relaxat...
PROFITĂ DE
SUPERPROMOŢIILE VERII

Pe scurt 07-08.16

Știrile pe care trebuie să le afli – acum!

Fii atent la ciclişti

Într-un studiu din Boston, aproape unul din trei cicliști nu era atent în intersecțiile aglomerate, spun cercetătorii de la Universitatea Tufts care au monitorizat traficul. Ce anume îi face să nu fie atenți la drum? Căștile și alte dispozitive auditive, precum și telefoanele, sucurile și pungile de cumpărături.

Mergi pentru un abdomen definit

Dacă îți sub tensiune mușchii abdominali în timp ce mergi, îți poți proteja spatele. Bărbații care au aplicat acest truc într-un studiu au fost capabili să-și încordeze mușchii abdominali importanți cu 69 de procente mai mult decât atunci când mergeau normal, ceea ce ajută la stabilizarea coloanei.

Carbohidrații rafinați pot hrăni cancerul

Participanții la un studiu al căror meniu avea cel mai mare indice glicemic au avut un risc cu 49 de procente mai mare de cancer pulmonar, față de cei cu mese cu IG scăzut. O concentrație mărită de zahăr în sânge favorizează factorii de creștere de tip insulinic care ajută la dezvoltarea și divizarea celulelor canceroase.

Cancer de piele unde n-ajunge soarele

Cazurile de melanom rectal și anal printre bărbați au crescut anual cu cinci procente între 1992 și 2011. Acest tip de cancer de piele e rar, dar e deseori diagnosticat în stadii târzii. Cauza creșterii este incertă. Mergi la doctor dacă observi modificări ale funcției intestinale, sângerare, dureri ori mâncărime.

Un motiv bun pentru a urca scările

Urcatul scărilor îți poate proteja creierul pe măsură ce îmbătrânești, arată un nou studiu. Când cercetătorii au examinat RMN-urile pacienților, ei au descoperit că vârsta creierului s-a diminuat cu aproape șapte luni pentru fiecare etaj urcat zilnic pe scări. Încă nu s-a stabilit cum s-a ajuns la acest beneficiu, dar cui îi pasă? Urcatul scărilor arde și caloriile, așa că avem numai de câștigat.

Somniferele pot ucide

Supradozajul letal cu benzodiazepine a crescut de patru ori între anii 1996 și 2013. Aceste medicamente, care includ valium, xanax sunt administrate și pentru anxietate. E posibil ca interacțiunea medicamentelor pentru somn cu alcoolul să fi contribuit la această creștere.

Alimente care cresc puterea de concentrare

Vrei să fii atent? Nu mânca același lucru. Participanții la studiu care și-au diversificat meniul zilnic au avut un scor mult mai bun la testele vizuale și la cele de atenție auditivă decât cei mofturoși. Fructele, legumele și cerealele integrale sunt surse bune de antioxidanți care pot îmbunătăți funcția creierului și pot încetini declinul cognitiv.

Mergi cu spatele ca să fii mai rapid

Într-un studiu, bărbații care au introdus mersul cu spatele în programul lor de antrenament și-au îmbunătățit timpul de alergare cu aproape trei procente. Altă cercetare arată că alergatul înapoi ajută la echilibru și oferă rezistență la accidentări. Data viitoare, folosește exercițiul drept o încălzire de zece minute.

Băuturile dulci și artrita

Persoanele care au băut suc de fructe ori băuturi carbogazoase cu sirop de porumb bogat în fructoză, de cinci sau mai multe ori pe săptămână, au un risc triplu de a suferi de artrită, comparativ cu cele care au consumat foarte puțin. Digerarea zaharurilor poate produce molecule inflamatorii care migrează dincolo de intestine, către articulații și țesuturi.

Exerciții vechi, beneficiu nou

Arta mișcărilor tradiționale chinezești, precum tai chi și qi gong, reduce tensiunea arterială sistolică cu o medie de nouă puncte, arată un studiu. Pacienții și-au îmbunătățit, de asemenea, simptomele depresiei și au scăzut nivelurile de colesterol rău și trigliceride. Mișcările lente favorizează vindecarea și calmează mintea, potrivit cercetătorilor.

Prevenirea diabetului

Pierderea cătorva kilograme te ajută să eviți diabetul, spune un studiu din dinCell Metabolism. Când obezii cu rezistență la insulină au slăbit cinci procente din greutatea corporală, au marker al sensibilității la insulină s-a ameliorat cu zece procente. Chiar și cea mai mică scădere în greutate îmbunătățește modul în care celulele adipoase manevrează insulina.

ILUSTRAȚII DE CATHERINE A. MOORE

Adaptare de Luca Gabriela Vrînceanu

HORIA TECĂU A SERVIT #DOARCUCARDUL

Imediat după câștigarea trofeului Țiriac-Năstase, Horia Tecău, actualmente ocupant al locului 4 în clasamentul ATP la dublu, a răspuns afirmativ provocării MasterCard de a face plăți exclusiv cu cardul timp de o lună. Cum a fost această experiență vă povestește tenismenul român.

Când cei de la MasterCard mi-au propus să fac parte din acest „experiment", citisem despre inițiativa lor de a încuraja plata cu cardul, iar ideea mi s-a părut una foarte bună. Voi prefera întotdeauna cardul în detrimentul unui portofel burdușit cu bancnote, cu atât mai mult cu cât călătoresc foarte des și este mai comod pentru mine să folosesc peste tot aceeași „monedă de schimb".

M-am bucurat să aflu că plata cu cardul a început să fie un sport practicat din ce în ce mai des de români. Totuși, scorul general este încă mic în partida cu numerarul – doar 6-7% din totalul plăților realizate în țară sunt făcute cu cardul. Personal, plata cu cardul versus numerar mi se pare întotdeauna alternativa mai simplă și mai rapidă. Și tocmai pentru că sunt fan al „cardului", m-am alăturat cu plăcere inițiativei MasterCard de a încuraja utilizarea cardului la nivel local.

După două săptămâni de campanie #doarcucardul, plătisem în toate locurile vizitate cu cardul MasterCard, fără să întâmpin vreo problemă. În plus, cu ajutorul MasterCard, am descoperit Priceless, o platformă foarte interesantă destinată utilizatorilor de MasterCard, ce a devenit principalul meu ghid de călătorie atunci când sunt plecat. De exemplu, la Madrid, unde am câștigat un nou titlu de campion la dublu, mi-am invitat echipa în oraș, pentru a sărbători victoria, știind că pot conta pe sugestiile www.priceless.com și, bineînțeles, că pot plăti tot cu cardul.

După Madrid, a urmat Roma, o altă destinație de neprețuit. Înainte de zborul către București, am avut câteva ore libere, așa că am profitat de ocazie și am vizitat una dintre cele mai importante atracții ale orașului: Colosseumul. Biletul mi l-am cumpărat online, de pe www.priceless.com, iar la fața locului, avantajul de a deține un card MasterCard m-a condus direct la intrare, unde mă aștepta un ghid.

Cu fiecare competiție la care particip, încerc să ofer momente de neuitat rudelor, prietenilor și susținătorilor mei, iar pe lângă trofeele câștigate, micile suvenire achiziționate din magazinele oficiale ale turneelor sunt sursa ideală de zâmbete.

În plus, asemenea competițiilor de tenis, „turneul" MasterCard nu a fost lipsit de provocări. Am avut trei momente în care am pierdut câte o servă în care nu am putut să plătesc cu cardul – am plătit cash taxiul, o parcare și câteva cumpărături la un magazin din Brașov, dar per total, am câștigat meciul împotriva numerarului, ceea ce vă doresc și vouă!

Bărbați la job

ȘOIMARUL

Simon Rouse și-a găsit scopul în viață – și umanitatea – în lucrul cu păsările. De Jeff Vrabel

Șoimul Harris așteaptă în spatele bisericii, calm și cu o atitudine regală, pe brațul stăpânului său. Când aude fluierul, pasărea își ia zborul, cu o anvergură a aripilor de 120 de centimetri, bătând din ele deasupra mulțimii zgomotoase. Ea parcurge cei 50 de metri de curte până la altar în doar câteva bătăi de aripi, aterizează pe o mănușă de piele și îi permite celui de-al doilea îngrijitor să dezlege o punguță de la piciorul ei. Se ivesc două inele - unul pentru mireasă, altul pentru mire -, iar mulțimea răsuflă ușurată.

Stăpânul păsării se numește Simon Rouse, are 41 de ani și este un șoimar cu un ușor accent britanic. Relația lui cu șoimii, bufnițele și alte păsări de pradă este mult mai profundă decât ▸

Adaptare de Luiza Gabriela Vișan.

FOTOGRAFII DE ROBERT ORMEROD

▲
1/ Păsările de pradă ar trebui să zboare zilnic; Simon Rouse are grijă de asta. 2/ Falconeria e un angajament. Păsările necesită atenție și o pedichiură ocazională. 3/ La cinci săptămâni, o bufniță de hambar arată ca un filtru de scame.

conexiunea pe care o are cu majoritatea ființelor umane. Rouse nu socializează mult și nu e genul de amic cu care să-ți petreci timpul în baruri. El consideră bufnițele și șoimii mai captivanți decât oamenii. Păsările sunt inteligente, grijulii și se ghidează după instincte.

„În fiecare zi când mă trezesc, găsesc o bufniță de hambar în patul meu", spune el. Pe iubita lui Rouse nu o deranjează. Și nici vânturelul care zboară în sufragerie sau cele 30 de păsări - capabile să rupă gâtul unui iepure ori al unei vulpi - care trăiesc în cușțile din curtea sa. Există colivii pentru păsări ca acestea. Însă Rouse preferă să-i aibă colegi de cameră. „Pentru mine e o situație normală", spune el. „Însă restul lumii mă vede ca pe un ciudat."

Pentru a-și câștiga existența, Rouse a dresat câțiva șoimi să livreze inele de nuntă și își etalează alte păsări la evenimente precum carnavaluri și festivaluri. De asemenea, le duce la școli și la aziluri. În restul timpului, își duce păsările în drumeții și le îngrijește, hrănindu-le cu șoareci congelați, șobolani și gerbili, dar și cu pui de o zi - deșeurile rezultate în procesul de eclozare din industria de pui.

Este chiar interesant: păsările oferă o cale către umanitate unui om care se luptă să relaționeze cu alți oameni. „Oamenii de 90 de ani care ating pentru prima dată o bufniță au lacrimi în ochi", spune Rouse. „Mă face să cred că fac un lucru bun cu viața mea."

Ce tip de om-pasăre ești?

Ai avut deja grijă de câțel. Acum alege un animal de companie cu cioc.

Cu siguranță ai vrea un șoim. Dar în majoritatea țărilor, pentru a obține o licență trebuie să treci un test, să construiești o unitate autorizată și să începi o ucenicie de doi ani la un șoimar experimentat. E multă bătaie de cap. L-am rugat pe dr. Pilar Fish, veterinar la organizația non-profit National Aviary, să ne sugereze câteva opțiuni mai realiste.

Canarul
IDEAL PENTRU ZGOMOTUL DE FUNDAL

Iubesc să cânte și nu se așteaptă să-i mângâi sau să te joci cu ei. Doar curăță-le coliviile și oferă-le hrană și apă. Bonus: sunt ieftini, în jur de 50 de lei bucata.

Perușul
IDEAL PENTRU A-TI IMPRESIONA PRIETENII

Perușii pot imita ceea ce aud. Cântă o melodie de mai multe ori, iar pasărea va începe să repete versurile. De asemenea, ai grijă cu ticurile verbale.

Papagalul-nimfă
IDEAL PENTRU SOCIALIZARE

Această specie de papagali e foarte prietenoasă, dacă le ignori frizura asemănătoare cu cea a lui Trump. Vor sta pe umărul tău fluierând, vorbind și probabil înfulecând din gustările tale.

Găina
IDEALĂ CA ÎNLOCUITOR DE CÂINE

„Găinile sunt inteligente și curioase", spune dr. Fish. Au nevoie doar de o curte și un coteț mic pentru somn. În plus, găinile îți pot da ouă. Încearcă să scoți asta de la câinele tău.

Papagalul
IDEAL PENTRU O RELAȚIE PE TERMEN LUNG

„Papagalii au abilitatea de a rezolva problemele la fel cu a unui copil de șase ani", spune dr. Fish. Atenție, însă: prețul unuia e aproape de 1.000 de euro, e zgomotos și trăiește până la 80 de ani.

Guliver/ThinkStockImage, pixelagel-nimfă, parus, pexpagali, All Ford Studio/Photostock (galeți)

INSIDER EVENTS & PROMO

IWCB • VIBRAM • NESCAFÉ • NESPRESSO

AUR PENTRU VINUL ROMÂNESC

Anul acesta, International Wine Contest Bucharest, cel mai important concurs internațional de vinuri din Europa de Est, aflat la cea de-a XIII-a ediție, a avut loc la Focșani, județul Vrancea, unde România a câștigat 187 de medalii – 59 de medalii de aur și 127 de argint și Marea Medalia de Aur IWCB 2016 obținută de Tămâioasă Românească 1975, produs în Stațiunea Pietroasele.

iwcb.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI TIMPUL DE ALERGARE

Alergatul descult e la modă în ultimii ani, de aceea ne-am gândit să-ți facem cunoștință cu Five fingers running KMD LS de la Vibram – niște pantofi revoluționari cu cinci degete care-ți dau libertatea de mișcare a piciorului gol, dar care te și protejează. Acești pantofi nu sunt preferați doar de alergători, ci și de pasionații de sporturi extreme sau de amatorii de fitness.

dimifitness.ro

VIITORUL CAFELEI E PE MÂINI BUNE

Cererea de cafea este în continuă creștere, însă producția este în declin din cauza unei serii de factori: schimbările climatice, dăunătorii, tehnicile improprii de plantare și migrarea în masă de la regiunile unde se plantează cafea către oraș. Soluția NESCAFÉ se bazează pe implementarea unei inițiative globale, gândită ca un domino – prin oferirea suportului cultivatorilor, NESCAFÉ poate susține viitorul cafelei de calitate.

nescafe.ro

DĂ SAVOARE RITUALULUI DE DIMINEAȚĂ

Nespresso România anunță lansarea noului sortiment de cafea Envivo Lungo, o cafea intensă, ce completează gama existentă de cafea pentru acasă, care ajunge să cuprindă astfel 24 de sortimente distincte de cafea. Lansarea Envivo Lungo a avut loc în cadrul unui eveniment organizat la Stejarii Country Club, iar tema a fost ritualul de dimineață – pregătirea pentru o nouă zi intensă cu o scurtă sesiune de yoga și cu o cafea Nespresso.

nespresso.com/ro

Lucruri utile

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

„Pescarii știu că marea e periculoasă și furtuna e groaznică, dar niciodată n-au lăsat aceste pericole să-i țină pe țărm."

Vincent van Gogh

Artiștiști de Oana Popa, Andy Anderson

Lucruri utile

TIPUL CU MUȘCHI

Un pas înainte pentru mușchi

Iată trei exerciții pentru a-ți sculpta mușchii gambei

De BJ Gaddour, director de fitness *Men's Health* SUA

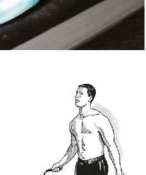
O pereche de gambe puternice te fac mai bun la sprint, alergare și sărituri. În plus, sunt un atu când porți pantaloni scurți. Fie că ai două bețe pe post de picioare și vrei să le faci mai puternice sau ai gambele ca două trunchiuri de copac ce trebuie sculptate, aceste exerciții te pot ajuta să-ți atingi scopul.

▲ **RIDICĂRI PE VĂRFURI, PE STEPPER**

Acest exercițiu îți sporește mobilitatea și îți lucrează mușchii picioarelor. Fă seturi a câte cel puțin 20 de repetări, numărând când ești pe vârfuri și când călcâiele ating podeaua. Continuă exercițiul într-un singur picior. Pentru mai multă stabilitate, ține-te de o bară sau de perete.

▲ **RIDICĂRI DIN ȘEZUT**

Acest exercițiu îți lucrează mușchii gleznei. Fă-l de 100 de ori (cinci seturi a câte 20 de repetări), de fiecare dată când faci antrenamentul pentru gambe. Nu ai niciun aparat la îndemână? Poți face exercițiul fără greutăți, executând mai multe repetări, cu pauze izometrice lungi: oprește-te când ajungi sus și îndreaptă degetele de la picioare spre tibie.



▲ **SĂRITURI CU COARDA**

Săritul corzii îți va tonifica gambele, va întări gleznele și îți va spori agilitatea și forța, în partea de jos a corpului. Alternează 30 de secunde de sărituri cu 30 de secunde de pauză. Fă 10-20 astfel de runde. Încearcă diverse variante, cum ar fi alergatul pe loc sau săritul de pe un picior pe altul.

19%

Cu atât crește riscul de diabet de tip 2, în cazul persoanelor care consumă trei porții de cartofi prăjiți pe săptămână, timp de patru ani. Amidonul din cartofi crește rapid nivelul glicemiei; prăjeala accelerează asimilarea zaharurilor.

Sursa: *Diabetes Care*

Vindecare sexuală, în cifre

1 din 7 bărbați va fi diagnosticat cu cancer de prostată.

1 din 39 va muri din această cauză... Stai! Există o soluție plăcută.

5 orgasme pe săptămână pot reduce riscul cu 20%.

Intră în calcul și cele **pe cont propriu.** (Tocmai ți-ai dat o mână de ajutor.)

CONTEAZĂ FELUL...

...în care reîncarci bateria mașinii?

Da. Când cablurile sunt încrucișate, bateria poate face un scurt, avariind sistemele electronice. Iată ce ai de făcut: oprește vehiculele. Atașează capătul firului roșu la borna pozitivă a bateriei donatoare și celălalt capăt la bateria mașinii pe care vrei s-o repornești. Fă la fel cu cablul negru, la bornele negative. Pornește mașina care funcționează. După câteva minute, repornește cealaltă mașină. Lasă motorul să meargă timp de 15 minute.

Sursa: Joe's Expert Auto, Chicago

Adaptare de Oana Popa. ASHY LOMBARDI (Gaddour și gambele male), Steve Stanford (Australia), Michael Brandon Myers (pictograme)

PROIECT DE WEEKEND

Cel mai tare ice tea din toate timpurile

Secretul: infuzarea lentă, la rece

Știi de ce ice tea-ul îmbuteliat e așa de scump? Pentru că în preț e inclusă taxa de fraier. Alege să fii econom și prepară-ți singur ceaiul cu gheață, urmând această rețetă simplă, în doi pași, de la J. Kenji López-Alt, autorul *The Food Lab*. Cheia este infuzarea lentă a pliculețelor de ceai, la frigider. Vei obține o băutură mai fină decât ceaiul infuzat tradițional (pe aragaz) și mai puțin primitoare pentru bacterii decât ceaiul făcut la soare, o răcoritoare din cauza căreia bunica era mereu bolnavă.

AI NEVOIE DE:

- **1** carafă de sticlă (de 1,5 litri)
- **6** cești de apă rece, de preferat filtrată
- **6** pliculețe de ceai negru
- ▸ Mere, sirop de agave sau alt îndulcitor; opțional: vanilie, coajă de portocală și mentă proaspătă
- ▸ Aparat electric capabil de răcire constantă (frigiderul)

MOD DE PREPARARE

Pasul 1
Umple carafa cu apă și cufundă pliculețele de ceai. Ține carafa la frigider cel puțin trei ore, până când apa capătă culoarea maro închis, semn că toată aroma ceaiului a fost extrasă.

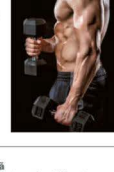
Pasul 2
Apoi, poți fie să te așezi în balansoarul de pe terasă și să savurezi ceaiul rece de casă, fie să mergi la magazin după ingrediente-cheie ca vanilie, o portocală și niște mentă proaspătă. Când te întorci acasă, toarnă ceaiul peste niște cuburi de gheață. Adaugă puțin îndulcitor, puțină esență de vanilie, coajă de portocală și câteva frunze de mentă proaspătă. Pălăria de paie și ochelarii de soare sunt opționale.

49%

Procentul de tipe singure care folosesc emoji în mesaje și sunt active sexual, în comparație cu 21% femei care nu folosesc emoji. Ai văzut-o folosind un emoticon? Abordeaz-o.

Regândește-ți antrenamentul

Dacă ai mușchi, n-ai nevoie de matematică



Iată o problemă: John se antrenează prin metoda 5x5, executând cinci seturi a câte cinci repetări, pentru a deveni mai puternic. În schimb, prietenul său Bob urăște matematica, așa că face 25 de repetări până nu mai poate. Care dintre ei devine mai puternic, în ceI mai scurt timp? Indiciu: un studiu britanic arată că bărbații care au executat antrenamente 5x5 cu un picior și 25 de repetări cu celălalt au obținut rezultate aproape identice la ambele picioare. Însă piciorul antrenat prin metoda „repet până nu mai pot" a devenit mai puternic în jumătate din timpul alocat. Lăsați creioanele jos, a expirat timpul.

AI FOST AVERTIZAT!

Cum poți muri cu un zâmbet tâmp pe față

Prea multe selfie-uri nu numai că te vor face să pari un pâmpălău, ci s-ar putea chiar să-ți cauzeze moartea. Un studiu publicat în *Journal of Travel Medicine* a luat în considerare decesele și rănirile survenite în urma căzăturilor, atacurilor animalelor sălbatice și accidentelor auto sau pietonale. Multe dintre acestea au survenit din cauza faptului că victimele erau prea ocupate să se admire în poze. Ține minte! Știri nu e încă suficient de inteligentă încât să te informeze politicos: „Daniel, în spatele tău e un piton de 15 metri".

Schimbări rapide

DE BRIAN BOYÉ

N-am folosit niciodată cremă de hidratare când eram tânăr. Acum am 50 de ani. E prea târziu?

Nu lua în considerare vârsta. Chiar și un tip de 25 de ani, care a stat prea mult la plajă, fără FPS, va avea pielea ca o mănușă veche de baseball. Auzi în jurul tău de multe ori termenul de „antiîmbătrânire", dar adevărul e că îmbătrânim cu toții. Nu poți da timpul înapoi, dar poți micșora răul făcut. Folosește aceste trei produse, pe lângă cele de curățare și exfoliere.

1. Serum Acest produs de consistență lichidă sau sub formă de gel e bogat în vitamine și antioxidanți care pot preveni daunele celulare ce duc la îmbătrânire. Aplică-l în câteva picături pe pielea curată. Gândește-te că e un strat hidratant de proteine pe care îl vei „sigila" pe piele odată ce aplici crema hidratantă peste el.

2. Crema hidratantă Optează pentru una cu vitamina C, antioxidanți și peptide, lanțuri de aminoacizi ce funcționează ca agenți ce ajută pielea să se repare. Cremele hidratante cu retinol stimulează producerea de colagen.

3. Crema de ochi Pielea din jurul ochilor se strânge când te încrunți sau zâmbești. Așa apar pungile și ridurile. Produsele cu mușețel sau cafeină ajută să păstrezi o circulație bună a sângelui.

Brian Boyé este director executiv și de grooming la *Men's Health* SUA.

Adaptare de Oana Popa și Ioana Vasile. MITCH MANDEL (ceas), MEREDITH JENKS (Boyé), Gulser/ThinkStock & Buffalo1 (Gulser/ThinkStock Icon/Vector)

Sparge codul cartoanelor de ouă!

Nu judeca niciodată o omletă după mărimea ingredientului de bază. Ron Kean, specialist în avicultură la Universitatea din Wisconsin, ne ajută să decodificăm jargonul cartoanelor de ouă.

1 / E vreo diferență între ouăle cu coajă albă, maro, verzuie sau pătată?

„Culoarea cojilor de ouă este doar o caracteristică genetică a găinilor, cum este culoarea părului, în cazul oamenilor", spune Kean, adăugând că nu există nicio legătură între culoarea cojii și gust sau valoare nutritivă. Coaja se va sparge la fel. Ține minte să gătești ouăle temeinic. Coaja protejează oul de scurgeri, nu și de agenții patogeni ca Salmonella.

2 / Mărimea oului determină în vreun fel profilul nutrițional sau gustul acestuia?

„Pe măsură ce găinile îmbătrânesc, ouăle sunt din ce în ce mai mari", spune Kean. „Valoarea nutrițională variază puțin – ouăle mici tind să conțină mai puțin albuș și mai mult gălbenuș." Un ou jumbo de la o găină bătrână conține cu 27 mai multe calorii și cu aproximativ două grame de proteine mai mult decât un ou mediu de la o găină mai tânără. Însă, indiferent de mărime, gustul este același.

3 / Nutrițional, sunt diferite ouăle de la găini crescute liber, la sol, de cele de la găinile din baterii?

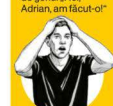
„Sunt la fel, dacă păsările au fost hrănite similar", spune Kean. Dacă găinile au fost hrănite cu semințe de in, de exemplu, ouăle pot avea un conținut ridicat de acizi grași Omega-3. În ambele sisteme, se folosesc puține antibiotice. Sunt găinile mai fericite când cresc libere? „Nivelul de stres poate fi mai ridicat în cazul găinilor crescute la sol, în special pentru cele inferioare în ierarhia cotețului", spune Kean.

Decodifică gesturile de pe stadion

Neal Hartman, expert în expresivitate la Sloan School MIT, te ajută.

Domnul Trist
Când îți bratele încrucișate și bărbia în piept, echipa ta e pe cale să piardă meciul. Barba îți protejează gâtul, o mișcare instinctivă atunci când te simți amenințat.

Rocky
Goool! Îți arunci brațele sus, în aer. „Te simți puternic, iar postura ta reflectă asta", spune Hartman. Totuși, mai bine te abții de la strigăte de genul „Hei, Adrian, am făcut-o!"



Aoleu!
E figura clasică din *Home Alone*, cu gura deschisă și capul încadrat de palme. Te chinui să înțelegi ceva. De ce jucătorul tău preferat a primit cartonaș galben, de exemplu.

BANI CHELTUIȚI CU FOLOS

Fostul meu șef vindea un ceas Breitling Superocean. Nu făceam mulți bani pe atunci, dar am convenit să îl plătesc în rate. Odată ce l-am obținut, am început să mă interesez despre toate subtilitățile mecanismelor pe care le implică ceasurile elvețiene. Așa a dezvoltat în mine o pasiune care a continuat prin achiziționarea unor piese care nu se vor demoda niciodată. Nu am multe ceasuri, dar pe cele pe care le am le voi putea purta oricând. Spre deosebire de haine, nu mă plictisesc de un ceas, și acesta nici nu se va distruge dacă vărs ketchup sau un strop de cafea pe el.
—Aaron Levine, vicepreședinte și head designer, Abercrombie & Fitch Men's

Soluția pentru ochi obosiți

Dacă ești prizonier în fața ecranului computerului, ai nevoie să-ți odihnești ochii în mod regulat. Asociația Americană de Optometrie recomandă regula de 20. Setează telefonul să sune la fiecare 20 de minute. Când se declanșează alarma, fixează-ți privirea pe un obiect aflat la șase metri distanță, timp de 20 de secunde; acest truc îți va ajuta mușchii oculari să se relaxeze. Și vei avea în sfârșit o scuză să te uiți în zare. Nu visezi cu ochii deschiși, e doar medicină preventivă.

Adaptare de Oana Popa. De sus: Bhanu Konik. Kyling: Mirgam Ilany/Apostrophe; Jake Norton (Whittaker); GuiverThinkStock; ilustrații de Steve Bertoni

„VREMEA BARBARILOR“, UN NOU SERIAL FASCINANT PE HISTORY®

Actorul român Emil Hoștină va interpreta rolul lui Attila Hunul

„Vremea barbarilor“, serialul care va avea premiera pe 4 septembrie pe HISTORY, dezvăluie adevărata istorie a bătăliilor întinse pe 700 de ani, ce au avut drept scop doborârea unuia dintre cele mai puternice imperii pe care lumea le-a cunoscut vreodată. Această docu-dramă în opt părți spune povestea ridicării și decăderii Imperiului Roman, din perspectiva liderilor rebeli. Serialul este o incursiune în centrul valului de răscoale împotriva acestei puteri absolute. Romanii i-au numit pe oponenții lor „barbari“ – triburi percepute ca fiind dincolo de limitele civilizației, unde duceau o existență sălbatică și violentă. Cu toate acestea, „barbarii“ s-au dovedit a fi bărbați și femei ce au purtat lupte magistrale, care ulterior au influențat decisiv viitorul omenirii.

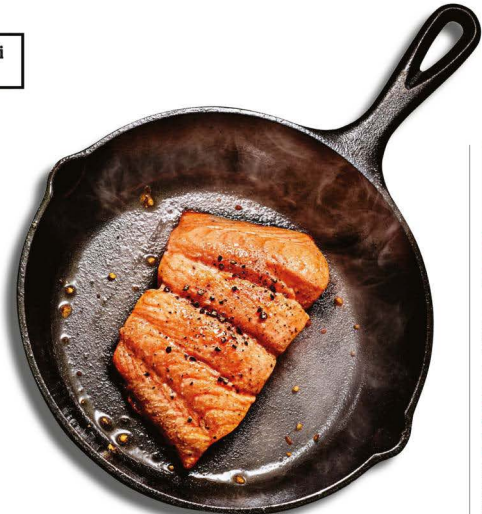
„Vremea barbarilor“ prezintă povestea reală a nouă dintre cei mai mari războinici din istorie. Actorul român Emil Hoștină, cunoscut pentru rolul său din *Harry Potter and the Deathly Hallows*, îl va interpreta pe sângerosul Atilla Hunul. Distribuția include și actorii: Nicholas Pinnock *(Captain America: The First Avenger; Fortitude)* în rolul lui Hannibal, cel care la nouă ani a făcut jurământ de sânge contra Romei; Ben Batt (foto dreapta) *(The Edge of Love; Shameless (UK))* în rolul lui Spartacus, sclavul devenit rebel care a condus o revoltă a barbarilor; Kirsty Mitchell *(The Royal Today; River City)* în rolul Boudicei, regina războinică a celților; Tom Hopper *(Black Sails; Merlin)* în rolul lui Arminius, fiul răpit al Germaniei; Gavin Drea *(What Richard Did; Love/Hate)* în rolul lui Alaric, regele goților; Steven Waddington *(The Imitation Game)* în rolul lui Fritigern, războinicul care a înfrânt și ucis un împărat roman; Richard Brake *(Batman Begins; Game of Thrones)* în rolul lui Geiseric, ultimul barbar care a rezistat Romei, și Jefferson Hall *(Vikings; Game of Thrones)* în rolul lui Viriathus, păstorul transformat în lider rebel.

Toate aceste povești magistrale arată cum unul dintre cele mai mari imperii din istorie este distrus de propria dorință de expansiune.

VREMEA BARBARILOR

ÎN FIECARE DUMINICĂ, DIN 4 SEPTEMBRIE, LA ORA 21:00

HISTORY



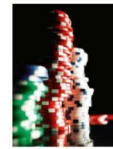
Un tip, o tigaie, un truc

Gătește somonul perfect. Rețeta cea mai simplă e cea mai bună.

Tipul
Brendan Collins, *chef* la Birch și Corner Door din Los Angeles, a apărut în emisiunile MTV House of Food și Bar Rescue, pe canalul Spike. Cartea sa, *Cooking, Blokes & Artichokes*, a fost lansată recent.

Tigaia
Folosește un vas din fontă sau din oțel carbon (nu din aluminiu sau oțel inoxidabil). Ca regulă generală, vasul de gătit trebuie să fie închis la culoare. Dă plita la temperatura maximă și preîncălzește cuptorul la 170°C.

Trucul
Încinge două linguri de ulei vegetal în tigaie. Cu ajutorul unui prosop de hârtie, usucă 170 de grame de file de somon, cu piele, și apoi sărează-l. Când uleiul e încins, adaugă peștele în tigaie, cu pielea în jos, și presează-l ușor cu o spatulă. Așteaptă cinci minute; peștele se va dezlipi singur. Pune vasul în cuptor și coace-l timp de alte cinci minute. Cu o lingură, stropește-l cu uleiul rămas în tigaie; adaugă piper proaspăt măcinat și lămâie. Servește-l cu orez brun și sote de spanac.



5 moduri în care poți ieși câștigător

Fă pariuri inteligente cu ajutorul lui Michael Shackleford de la wizardofodds.com

Blackjack
Nu juca niciodată 6 la 5. Șansele vor crește avantajul casei cu 1,4%. Caută jocuri care plătesc 3 la 2, când ai o mână câștigătoare la blackjack.

Barbut
Nu lua în seamă pariurile propuse. Tot ce este în centrul mesei este pentru a ademeni fraierii, avantajul casei fiind de până la 16,7%.

Ruletă
Joacă la o ruletă cu un singur zero. E nevoie de o miză inițială mai mare, dar avantajul casei e redus la jumătate, de la 5,3% la 2,7%.

Slot machine
Nu juca la aceste aparate! Avantajul casei e de până la 15%. Dacă preferi aparatele în locul dealerilor, mai bine joci video poker. Măcar pokerul e un joc.

Pariuri sportive
Pariază pe oaia neagră. Majoritatea oamenilor pariază pe favoriți, deci câștigurile sunt mai mari cu cât șansele sunt mai mici. Riști și câștigi!

Adaptare de Oana Popa. Asezonare mâncare: Victoria Glanz of Comelia Atlanta; Sukwer Rhee/iStock (tigaie mică, somon întreg, ulei, țânțâre, piruleu); GalvanGetty Images (Collins).

86%

Dintre femei sunt mai atente la gramatica partenerilor la prima întâlnire decât la încrederea de sine sau dantură, arată un sondaj de pe match.com

Sursa: *Iconoculture Consumer Insights*

Așteaptă desertul de la tipul grăsuț

Clienții unor restaurante care au fost serviți de un chelner supraponderal sunt de patru ori mai expuși tentației de a comanda un desert, față de cei serviți de o persoană suplă, arată un studiu recent, efectuat la Universitatea Cornell. „Atunci când ești în preajma unor persoane cu kilograme în plus, ai tendința să fii mai permisiv la excese alimentare", spune autorul studiului, Tim Doering.

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN

Kaufland
URSUS
PRO TV
BANCA TRANSILVANIA
BT
FREEDOM MUSIC
UNTOLD
THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC
AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE
HARDWELL • MARTIN GARRIX • TIESTO • FAITHLESS
PAROV STELAR • SCOOTER
4 - 7 AUGUST 2016 · CLUJ · TRANSYLVANIA ROMANIA
TICKETS AND ACCOMMODATION: WWW.UNTOLD.COM
ABSOLUT. Coca-Cola VISA H&M AVON IULIUSMALL OPENVILLE
OMV World Class TUI TravelCenter eurolines
SPECIAL PARTNERS:
GLOBAL RECORDS
COSMOPOLITAN marie claire MensHealth
NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

OARE FUNCȚIONEAZĂ?

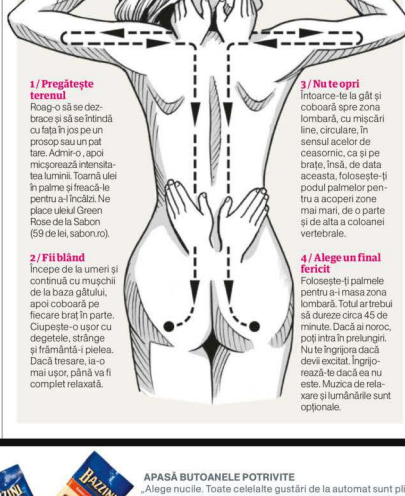
Sauna cu infraroșu

O experiență obișnuită la saună este ca și cum te-ai relaxa într-un cuptor preîncălzit la 85°C. Varianta cu infraroșu este mai bună: e ca și cum te-ai afla într-un cuptor cu microunde. Radiațiile de joasă intensitate te încălzesc pe dinăuntru, pătrunzând trei-patru centimetri sub piele, în timp ce temperatura ambientală ajunge la 60°C. În ciuda zvonurilor pe care probabil le-ai auzit, sauna cu infraroșu nu este periculoasă. Dimpotrivă, este vindecătoare. „Îți accelerează metabolismul și poate stimula vindecarea și regenerarea celulară", susține Michael Hamblin, cercetător la Wellman Center for Photomedicine din cadrul Massachusetts General Hospital. Practic, radiațiile infraroșii te încălzesc mai profund decât sauna tradițională. Utilizarea saunei cu infraroșu poate să îmbunătățească activitatea cardiacă și să-ți influențeze dispoziția, arată cercetările.

Dăruiește și vei primi

Iată patru pași de urmat pentru a-i oferi partenerei un masaj ca la carte.

Când îi faci masaj jumătății tale, nu te grăbi. Acesta e mesajul transmis de Susan Findlay, director al North London School of Sports Massage. „Folosește podul palmei pentru a executa o mișcare continuă și a masa mușchiul pe toată lungimea sa."



1/ Pregătește terenul
Roag-o să se dezbrace și să se întindă cu fața în jos pe un prosop sau un pat tare. Admir-o , apoi micșorează intensitatea luminii. Toarnă ulei în palme și freacă-le pentru a-l încălzi. Ne place uleiul Green Rose de la Sabon (59 de lei, sabon.ro).

2/ Fii blând
Începe de la umeri și continuă cu mușchii de la baza gâtului, apoi coboară pe fiecare braț în parte. Ciupește-o ușor cu degetele, strânge și frământă-i pielea. Dacă tresare, ia-o mai ușor, până va fi complet relaxată.

3/ Nu te opri
Întoarce-te la gât și coboară spre zona lombară, cu mișcări line, circulare, în sensul acelor de ceasornic, ca și pe brațe, însă, de data aceasta, folosește-ți podul palmelor pentru a acoperi zone mai mari, de o parte și de alta a coloanei vertebrale.

4/ Alege un final fericit
Folosește-ți palmele pentru a-i masa zona lombară. Totul ar trebui să dureze circa 45 de minute. Dacă ai noroc, poți intra în preludii. Nu te îngrijora dacă devii excitat. Îngrijorează-te dacă ea nu este. Muzica de relaxare și lumânările sunt opționale.

30 DE SECUNDE DE AUTOMOTIVARE

„Ești înconjurat de oameni cu probleme de mobilitate care nu pot ridica o sacoșă de cumpărături sau nu pot duce o carafă de apă. În timp ce tu faci față celor mai complexe antrenamente. Ceilalți au nevoie de putere, iar tu ai destulă încât să le oferi și altora. Acesta ar trebui să fie unul din motivele pentru care te antrenezi. Poți să fii puternic și să ridici haltere, însă adevărata putere constă în a-i ajuta pe ceilalți să se ridice. Nu folosi puterea doar la sală. Folosește-o și în folosul celorlalți." —*David Jack, fondator Activlab din Phoenix, Arizona.*

33%

Numărul celor care, la intrarea într-o unitate de urgență, s-au spălat pe mâini, la vederea acestei fotografii, în comparație cu 15%, fără fotografie.

REGULI DE VIAȚĂ

APASĂ BUTOANELE POTRIVITE

„Alege nucile. Toate celelalte gustări de la automat sunt pline de carbohidrați și zahăr adăugat. Nucile conțin grăsimi, fibre și proteine care te ajută să menții senzația de sațietate mai mult timp. În comparație cu celelalte opțiuni, nucile îți vor asigura o eliberare treptată a energiei, timp de mai multe ore. În plus, s-a dovedit că ajută la reducerea riscului de boli cardiovasculare. Nu există nuci la automat? Alege popcornul. Pentru mine, este întotdeauna varianta de rezervă, datorită conținutului bogat în fibre." —Mike Roussell, autorul cărții *The Six Pillars of Nutrition*

Adaptare de Oana Popa. ©JewerTheisStock (blank), Steve Sanford (illustrații), ©JaneenTheisStock (knife), MITCH MANDEL (nuci)

PĂREREA LUI SPITZ

Cucerește-o cu șarm diabolic

Ai de învățat mai mult decât ai crede de la un slujitor al lui Satan. De Eric Spitznagel

Anul acesta are o importanță specială pentru Biserica lui Satan. Și asta nu pentru că în sfârșit Lucifer își va trimite demonii pe pământ ca să instaureze Armaghedonul, ci pentru că se aniversează 50 de ani de existență a singurei religii care încurajează femeile să umble la bustul gol. Fondată în 1966 de către Anton LaVey, autorul *Bibliei Satanice*, biserica s-a bucurat de popularitate și a avut reprezentanți celebri, ca Jayne Mansfield și Sammy Davis Jr. A avut parte și de o imagine dubioasă, vorbim de „panica satanică" din anii '80, când se zvonea că membrii bisericii sacrificau bebeluși.

Cu ocazia aniversării, biserica a publicat *Vrăjitorul satanic* de Robert Johnson, un „maestru" al bisericii. Cartea arată cum să trăiești în lumea asta în calitate de bărbat satanist și cum să-ți cucerești aleasa inimii. Am considerat că e obligatoriu să stăm de vorbă cu el.

MEN'S HEALTH: **Porți același nume cu legenda blues care pretinde că și-a vândut sufletul diavolului. Ai vreo legătură legală cu Satan?**

ROBERT JOHNSON: [Râde] Nu există niciun Satan.

Nu există… Stai puțin, ce-ai spus?

Nu credem în vreun demon antropomorf. Nu există niciun fel de aberație precum magia neagră în satanism.

Atunci de ce vă numiți sataniști? E ca și cum creștinii ar spune că Iisus n-a existat.

Când Anton LaVey a înființat biserica în 1960, a vrut să sublinieze camaltatea inerentă o omului. Și cum ai putea-o face mai bine decât cu Satan? Pentru că reprezintă toate ideile despre rebeliune ale spiritului uman.

Deci Satan e doar o metaforă?

Exact. Dacă arunci o privire peste doctrina lui Satan, se bazează pe o umanitate veritabilă. E ceea ce oamenii gândesc deja, dar nu vor să recunoască.

Vrei să spui că suntem cu toții sataniști nedescoperiți?

Majoritatea oamenilor corespund perfect principiilor sataniste. Dar nu vor adopta acest nume vreodată, pentru că se tem de el.

Un satanist, corectează-mă dacă greșesc, se venerează pe sine ca pe un zeu adevărat?

Corect.

Deci sunt megalomani?

Ei bine…

Își acordă lor o stimă de sine foarte mare.

După cum spunea marele preot Magus Gilmore, „suntem cu toții eu-teiști. Nu credem în niciun fel de zeu. Credem în noi. Cea mai sfântă și mai importantă zi a noastră e ziua de naștere".

***The Satanic Warlock* e un ghid de dating pentru sataniști sau poate oricine să învețe ceva de acolo?**

O poate citi toată lumea și se poate bucura de sfaturile de acolo oricine. E un manual pentru bărbații care se feresc de corectitudinea politică, pe care eu o numesc suprafeminareva societății de azi. E pentru bărbații care se consideră unici și care nu se iau după ceea ce noi numim turmă.

Cartea spune că nu contează cum arăți. Ai scris, citez: „Pune-ți la bătaie six pack-ul pentru 666 pack".

Cam așa.

Explică-ne puțin de ce cititorii noștri ar trebui să se concentreze mai puțin pe abdomene și mai mult pe numărul satanic.

După cum sublinia LaVey în *The Satanic Witch*, femeile își folosesc frumusețea și șireteliciile, pentru că cei mai mulți bărbați vor pune botul la ele. Dar bărbății nu se pot baza pe aspectul fizic.

Dintotdeauna mi-am dorit să întreb un satanist cu card de membru dacă ridică greutăți.

Am trei feluri de greutăți și alerg cam 15-20 de mile pe săptămână. O motivație e vanitatea, cealaltă este pentru că vreau să evit un atac de cord.

Cum ai ajuns satanist?

Am descoperit *The Satanic Bible* pe când eram adolescent. Te naști satanist, nu te convertești. Citești *The Satanic Bible* și îți spui: „Da, așta-s eu! În sfârșit am înțeles cine sunt." E o filosofie sănătoasă și un stil de viață. Și e amuzant, pentru că are poleiala ocultă și sună teribil. Partea întunecată e misterioasă, atractivă și sexy.

Înțelegem ce vrei să spui. Am văzut site-ul oficial al Bisericii lui Satan. Ritualurile implică multe femei dezbrăcate și bărbați cu măști de capră.

Aia e psihodrama.

Și am mai văzut un tip cu o mască de capră stând în fața unei pentagrame, iar primul lucru la care ne-am gândit a fost „o studentă regretă enorm că a făcut autostopul".

Nu, nu, nu. Nu e nimic de genul ăsta. Alea se fac ca să te emoționeze.

Fără episoade gen *Rosemary's Baby*?

[Râde] Alea-s fictiune. Nu există nimic abject în spatele acestor ritualuri. Sunt ca un fel de vitrină menită să te atragă într-o anumită stare.

Și-atunci măștile de capră și pentagramele sunt doar ca un fel de ienjerie intimă pentru sataniști?

E doar un ritual. Oamenii au nevoie de ritualuri pentru a-și face viața mai palpitantă.

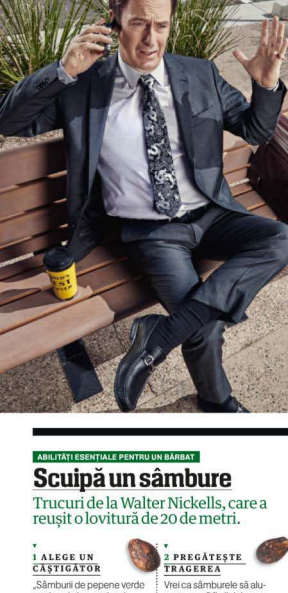
Biserica Catolică are ritualuri.

Păi, da. Dar știi tu… [Râde].

Dacă celelalte biserici ar avea ritualuri care implică femei cu sânii dezveliți, probabil am merge cu toții mai des pe la biserică.

[Râde] Am fi toți acolo.

Adaptare de Elisabeta Gordi. Da la sfârșit: Ryan O. Gubrer/Getty Images



Sună un avocat

În caz că ai nevoie de unul, Saul Goodman din *Better Call Saul* are câteva sfaturi pro bono. Nu te costă: e un personaj fictiv.

1/ Ea vrea să divorțeze
Nu te reprezenta singur niciodată. Legea îți permite asta și există numeroase cărți și pagini de Internet care te pot învăța procesul. Însă, eu cred că divorțul pe cont propriu este o idee puțin mai proastă decât extracția dintelui cu sfoara legată de clanță. O altă opțiune: un mediator neutru poate costa mai puțin, iar procesul de divorț se poate termina la primul termen de judecată.

2/ Datoriile te distrug
Declararea stării de faliment nu necesită un avocat, însă este o alegere isteață să te sfătuiești cu el. Falimentul este un proces destul de umilitor, iar să apari singur și falit în fața unui judecător împotriva tipului pe care creditorii îl trimit să-i reprezinte în fața instanței nu este cu siguranță o decizie pentru cei slabi de inimă. Este ca și cum ai folosi un pistol cu bile în lupta cu marele rechin alb.

3/ Un polițist te-a amendat
Amenzile pentru viteză sunt probleme minore. Dacă ai depășit limita de viteză cu câțiva kilometri, poți să te reprezinți singur. Dar să presupunem că te visezi pilot de Formula 1 și mergi cu 120 km/h într-o zonă frecvent circulată de copii. În acest caz, în majoritatea țărilor, riști să rămâi fără permisul de conducere. Angajează un avocat.

4/ Regimul fiscal
Ești implicat într-un conflict referitor la taxe și impozite și nu știi cum să o scoți la capăt? Angajează un avocat specializat în drept fiscal care să te reprezinte în fața instanțelor de judecată și a organelor fiscale în aceste litigii și dispute. El îți va oferi numeroase soluții pentru a scăpa de ANAF și să pui liniștit capul pe pernă. Cel puțin până anul viitor.

5/ Ești dat în judecată
În primul rând, nu intra în panică. În general, procesele nu se mișcă prea rapid, așa că ai timp de gândire. În al doilea rând, nu te gândi prea mult – chiar dacă procesul nu e de competența unei săli de judecată, angajează un avocat. Nu e de joacă cu chestiile astea, prietene; e timpul să te dai la o parte și să-l lași pe un specialist în litigii civile să te scoată din rahatul în care ai intrat.

6/ Crezi că ai ucis un tip
Bingo! Avem un câștigător! Tocmai am făcut saltul cuantic la omuciderе. Nu vreau să te îngrijorez, dar următorul drum s-ar putea să nu fie spre casă. Și acum ar trebui să purtăm discuția într-un spațiu privat, amice. În acest punct aș avea nevoie de o cerere de abținere.

Găsești cartea cu sfaturi cvasilegale a lui **Goodman, Don't Go to Jail!** *pe amazon.com.*

ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU UN BĂRBAT

Scuipă un sâmbure

Trucuri de la Walter Nickells, care a reușit o lovitură de 20 de metri.

1 ALEGE UN CÂȘTIGĂTOR

„Sâmburii de pepene verde mari, grei ajung cel mai departe", spune Nickells. Continuă să mănânci până găsești unul de dimensiunea unghiei de la inelar.

2 PREGĂTEȘTE TRAGEREA

Vrei ca sâmburele să alunece, nu să fie lipicios, ca să țâșnească precum o rachetă de pe buzele tale. Asta e scuza ta ca să bei mai multă bere (sau apă).

3 FII PE FAZĂ

Pune un picior în față, iar pe celălalt cât mai în spate. Cu umerii drepți, apleacă-te ușor pe spate (la 10-20 de grade), astfel încât să te simți precum un pistol încărcat cu muniție, dar să poți sta confortabil.

4 LOVEȘTE ȚINTA!

Inspiră pe nas; apoi apleacă-te înainte și scuipă, ținând limba curbată (ca și cum ar fi țeava unei puști) și capul puțin înclinat pe spate. Sâmburele se va lansa, va ateriza și va ajunge la o distanță mult mai mare.

Cum să eviți transpirația dintre picioare

Lasă aerul să circule Șorturile bărbătești sunt eficiente. Iar pentru boxeri alege un material antibacterian, care disipează umiditatea. Evită țesăturile din poliester și slipul alb.

Mănâncă potrivit „Anumite alimente și băuturi îți activează glandele sudoripare", spune dr. Hooman Khorasani de la Spitalul Mount Sinai. Evită orice produs condimentat, prea sărat sau care conține cafeină ori alcool. Scuze, amice, dar trebuie să renunți la mâncărurі picante.

Caută ajutor Încă transpiri? Folosește un antiperspirant ce are în compoziție substanțe astringente precum clorură de aluminiu, cu concentrații între 10 și 20%.

Fă față așteptării

Stai în suspans și nu poți să faci nimic... până acum.

Problema Aștepți rezultatul biopsiei – și o iei razna.

Planul de acțiune
Rezervă un timp de îngrijorare – de exemplu, 30 de minute dimineața. „Te va ajuta să fii mai relaxat în perioada următoare", spune dr. Christian Nelson, psiholog la Centrul de Cancer Sloan-Kettering. Puțină documentare și găsirea unor răspunsuri te vor ajuta să rămâi în control. Vestile proaste se simt mai puternic dacă nu-ți cunoști opțiunile.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. Bon Lecrivain/AMC (Saul); Sukree Thirat/iStock

Căi ciudate de a-ți aranja lookul

Patru remedii ușor de pus în aplicare acasă, din cartea *Making Natural Cosmetics*, de Margaret Briggs

SCAPĂ DE PUNGI

Îți sună cunoscută metoda de a-ți pune felii de castravete pe ochi? Poți să obții același efect folosind două linguri reci. De fapt, iată un secret: aproape orice obiect rece va avea același efect.

ÎNVINGE CIUPERCA PICIORULUI

Nu sta cu picioarele în sus. Mai bine caută un vas și fiere-le într-o soluție cu o treime oțet și două treimi apă, timp de 15 minute, trei zile consecutiv. Bonus: vei scăpa și de mirosul neplăcut odată cu ciuperca.

CURĂȚĂ-ȚI PIELEA

Vei avea nevoie de ovăz și iaurt. Unii oameni tratează arsurile și eczemele cu ovăz, iar extractul din acest ingredient este de multe ori folosit în produsele antiacnee. Combină două linguriță de ovăz cu două de iaurt. Aplică amestecul pe față, așteaptă 10 minute, apoi clătește.

FĂ-ȚI PROPRIUL ȘAMPON USCAT

Nu curge apă caldă? N-ai nevoie de apă pentru acest șampon, ci de bicarbonat de sodiu. Aplică-l la rădăcină și apoi pe întreaga suprafață a părului. Piaptănă-te pentru a scăpa de el. Nu folosi prea mult ca să nu arăți ca o gogoașă pudrată cu zahăr.

18%

Procentul femeilor care au o fantezie sexuală cu antrenorii lor personali, conform lui Ann Summers, un retailer britanic de lenjerie și jucării sexuale. Iar 20% dintre ele declară că și-au pus fanteziile în aplicare cu aceștia.

Găsește drumul spre casă

Te-ai rătăcit? Închide ochii. Oamenii care au străbătut un labirint virtual și apoi au stat 10 minute cu ochii închiși (fără să doarmă) au demonstrat o acuratețe mai mare în amintirea drumului decât cei care nu au folosit această tehnică. Încearc-o atunci când soția îți cere să o ajuți cu niște coordonate. Pentru rezultate mai bune, oprește pe dreapta înainte de a folosi tehnica.

18%

Procentul cu care crește riscul de infarct în rândul celor care nu iau micul dejun. Ține unu-două ouă fierte în frigider și vei avea cu ce să-ți gătești o gustare matinală.

Sursa: *Stroke*

Ești propriul dușman?

Dacă aplici aceste principii în viața de zi cu zi, s-ar putea să fii.

Ai auzit vreodată zicala „Eșecul este pentru cei slabi?" Sigur, să cazi direct în nas poate fi dureros. Dar, uneori, o situație nefavorabilă poate fi, de fapt, un avantaj, spune psihoterapeutul Krish Nath. Iată câteva zicale neadevărate. **1. Dacă îți ceri scuze primul, demonstrezi slăbiciune.** Fals: Refuzul de a-ți recunoaște greșelile întărește ideea că a face greșeli este inacceptabil. **2. Mai bine un rău pe care îl știi decât unul pe care nu îl știi.** Greșit. Oamenii care experimentează au un succes mai mare pe termen lung. **3. Când ești presat, lasă capul jos și mergi înainte.** De fapt, e chiar OK să regândești planul. Creativitatea poate duce la rezultate mai bune.

Adaptare de Ioana Vasile. Gulver/Thinkstock (sofa, pisicuță), Gulver/Getty Images (ușă/oală)

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

Dacă suferi de vertij paroxistic poziţional benign, asigură-te că deţii controlul asupra aterizării.

SĂNĂTATE

M-am ridicat brusc și camera a început să se învârtă. Eram atât de ameţit, încât am căzut. M-am speriat. Ce mi s-a întâmplat?

Poate erai deshidratat. Poate că a fost prea mult pentru tine să vizionezi filmul *Mad Max: Fury Road* pe televizorul cu diagonala de 190 de centimetri. Sau poate ai experimentat vertijul paroxistic poziţional benign (VPPB). Cuvântul-cheie este „benign". E de bine. Boala e răspunzătoare pentru căzătura jucătorului de golf Jason Day din timpul US Open de anul trecut, când a lovit zona de joc (cu capul, nu cu mingea) - însă a recuperat şi a devenit numărul unu pe plan mondial. Este diferită de senzaţia de ameţeală obişnuită, care durează adesea câteva secunde după ce o persoană se ridică în picioare. De asemenea, este diferită şi de hipotensiunea arterială ortostatică, o formă de tensiune arterială scăzută care se înrăutăţeşte cu cât stai mai mult în picioare. „Afecţiunea VPPB se manifestă brusc şi este declanşată de dislocarea particulelor de carbonat de calciu din utricul㠄, o structură a urechii interne", spune dr. Carol Foster, director al Laboratorului de Echilibru de la Spitalul Universitar din Colorado. Aceste cristale de calciu trimit către creier impulsuri legate de mişcare, dar dacă ele se află în locul nepotrivit, te va lua ameţeala. Poate dura luni întregi până îţi trec stările, dar poţi să repui cristalele în poziţia corectă cu o serie de posturi inspirate din yoga. Întreabă medicul ORL despre ele.

FITNESS

De ce am dureri de cap după ce ridic greutăţi?

În timp ce îţi activezi muşchii, vasele sangvine (inclusiv cele din creier) se umflă pentru a transporta mai mult oxigen. „Dacă presiunea este prea mare, din cauza efortului, te vei confrunta cu dureri de cap", spune antrenorul de forţă Mike Donavanik, specialist în îmbunătăţirea performanţelor sportive. Poţi să bei apă pentru a reduce presiunea - plasma sangvină este alcătuită în mare parte din H_2O; când apare deshidratarea, sângele se îngroaşă. Verifică-ţi urina; dacă nu are o nuanţă transparentă ori galben deschis, bea apă. Sau respiră adânc cu fiecare repetare. Dacă împingi greutăţi cu calea respiratorie închisă, vei îngreuna transportul sangvin al oxigenului deja limitat. Drept rezultat, presiunea arterială va creşte şi poate cauza durere.

Adaptare de Lucia Gabriela Vrban. Glukeer Thinkstock

RELAȚII

Iubita mea are herpes genital. Dacă ne protejăm, pot să mă infectez?

Aproape deloc – dacă ești atent. Deși nicio formă de protecție împotriva herpesului genital nu este în totalitate sigură, poți să scazi dramatic șansele de transmitere prin doi pași simpli. În primul rând, află dacă medicul i-a recomandat un tratament antiviral cu valaciclovir (Valtrex e denumirea comercială). Cercetările arată că medicamentul reduce șansele de apariție a simptomelor – adică să te confrunți cu leziuni dureroase – și diminuează la jumătate riscul de transmitere. În al doilea rând, folosește prezervative – vor scădea și mai mult riscul. (Aplică pe ele și un lubrifiant, deoarece vă va ajuta să vă simțiți mai bine amândoi.) Cu aceste două metode, grijile vor fi mult mai mici.

FITNESS

În unele zile mă simt prea obosit pentru sală. Pot compensa cu altceva?

Cu siguranță. Pedalează o bicicletă timp de 20 de minute – s-a demonstrat că elimină starea de letargie. Într-un studiu de la Universitatea din Georgia, persoanele cu un nivel scăzut de energie, dar într-o stare de sănătate bună, care au petrecut 20 de minute pe o bicicletă staționară, de trei ori pe săptămână, au raportat o creștere impresionantă a energiei, de 20 de procente, de-a lungul a șase săptămâni. „Dacă nu-ți place ciclismul, poți reproduce rezultatele studiului cu orice alt exercițiu care îți crește volumul ritmului cardiac în repaus cu 50 de bătăi pe minut", spune fiziologul Dean Somerset.

SĂNĂTATE

În ultima perioadă, urinez noaptea destul de frecvent. Ar trebui să mă îngrijorez?

Ce vârstă ai? Nu este un lucru neobișnuit pentru bărbații tineri să se trezească de mai multe de două ori în timpul nopții să urineze, dar peste jumătate dintre bărbații de 70 de ani se confruntă cu asta. În general, nu ar trebui să te îngrijoreze. „Însă, în unele cazuri, urinarea nocturnă în exces poate semnala o inimă slăbită, diabet or/ și infecție la rinichi", spune dr. Jesse Mills de la Universitatea California. Un simplu test de urină va exclude aceste probleme. Sau poți avea o prostată mărită, situație enervantă, dar ușor de tratat. Pentru a opri fluxul pe timp de noapte, evită să consumi lichide cu o oră înainte de culcare. Și dacă îți place să bei un păhărel înainte de somn, renunță la acest obicei, deoarece alcoolul poate avea efect diuretic. Și dublează timpul petrecut la sală: într-un studiu publicat în *Medicine & Science in Sports & Exercise*, bărbații cu vârsta cuprinsă între 55 și 74 de ani, activi fizic timp de cel puțin o oră pe săptămână, erau cu 34 de procente mai puțin predispuși să se trezească de mai mult de trei ori pe noapte pentru a merge la toaletă. Menținerea unei greutăți corporale sănătoase și limitarea inflamației interne – două beneficii ale activității fizice – îți pot oferi un control mai bun asupra vezicii urinare.

Ai întrebări? Noi avem răspunsul! Scrie-ne pe adresa: *askmenshealth@burda.ro*

NUTRIȚIE

Am auzit că semințele de chia conțin grăsimi Omega-3. Pot să le consum în locul peștelui?

Te sfătuim să nu o faci – semințele de chia nu sunt un înlocuitor pentru fructele de mare. Acizii grași Omega-3 vin în trei forme: EPA, DHA și ALA. Primele două, care se găsesc din abundență în somon și ton, luptă împotriva inflamației și te ajută să dezvolți fiecare celulă din corp. ALA se găsește în uleiul de rapiță, nuci și semințe de chia. Pentru a-l putea folosi, corpul va trebui să-l transforme în DHA or/ EPA. „Dar procesul este ineficient și doar circa zece procente din cantitatea ALA ingerată se transformă cu adevărat", spune dr. Alan Aragon, consultant Men's Health în nutriție. Prin urmare, pentru a-ți asigura doza de DHA și EPA, consumă 400-600 de grame de pește gras pe săptămână. (O porție cât palma are circa 170 de grame.)

Gutsen/ThinkStock, arhiva personală (Denisa)

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Există vreo metodă ușoară de a invita o femeie la mine acasă pentru sex?

Cea mai ușoară metodă e să vorbești cu ea. Ieși la o bere, du-te într-un club, intră pe Tinder. Sunt atâtea căi prin care poți cunoaște o tipă faină, cu care să împarți un pahar de vin la tine. Cât stai să cauți scurtături, pierzi ocazii. Dacă n-ai chef să ieși în oraș, să flirtezi la o bere sau un dans, instalează-ți Tinder. E printre cele mai folosite aplicații pentru casual sex și e cea mai rapidă metodă de-a petrece noaptea cu cineva. Dă un *match*, scrie-i, enjoy.

M-am întâlnit cu o tipă de pe Tinder weekendul trecut, dar n-aș mai vrea să ies cu ea. Pot să dispar fără explicații?

Toată lumea știe că intri pe Tinder când vrei sex fără trei întâlniri înainte și complicații după. Am auzit de oameni care s-au cuplat după ce s-au cunoscut prin aplicație și chiar de unii care s-au căsătorit, dar ei sunt excepțiile. Deși în mod normal nu-i OK să dispari fără să-i spui celeilalte persoane ce s-a întâmplat, în cazul Tinder-ului, fiecare își asumă un risc. Dar dacă ea continuă să te caute, i-ai putea răspunde, să-i spui că nu ai vrea să vă mai vedeți.

INSIDER EVENTS & PROMO

BOGGI MILANO • COS • BEAUTY DISTRICT • SENSIBLU

FII RELAXAT VARA ASTA

Materiale confortabile, uşoare şi exclusive sunt semnele distinctive ale colecţiei primăvară-vară 2016 Boggi Milano, aducând senzaţia de libertate în garderoba bărbatului. Îmbrăcăminte accesibilă, fără vârstă, „transgenerațională", creată pentru rutina de zi cu zi a bărbatului modern, dar şi pentru vacanţă. Această colecţie este dedicată, de asemenea, practicalităţii fără a sacrifica gustul şi calitatea.

shop.boggi.com

PRIMUL MAGAZIN ÎN ROMÂNIA

COS, marca recunoscută pentru devotamentul său faţă de designul funcţional şi de calitate, a deschis primul magazin în capitala Bucureşti, pe Calea Victoriei nr. 116. Clădirea a cărei faţadă a fost complet restaurată găzduieşte, pe două etaje cu o suprafaţă totală de 639 de metri pătraţi, colecţia de îmbrăcăminte pentru femei, bărbaţi şi copii a mărcii.

cosstores.com

SCAPĂ DE FIRELE ALBE ÎN 5 MINUTE

Te deranjează firele albe, dar nu vrei să-ţi vopseşti părul? Specialiştii de la Beauty District îţi recomandă Cover 5 Homme de la L'Oreal care-ţi oferă un look natural, discret, fără o schimbare majoră. Se aplică uşor, asemenea unui şampon, acţionează în doar cinci minute şi acoperă exclusiv firele albe, lăsând părul pigmentat natural neschimbat. În plus, nu conţine amoniac şi întăreşte firul de păr. Rezultatul este minunat!

beautydistrict.ro

STAI FĂRĂ GRIJĂ LA PLAJĂ

Pentru a profita la maximum de soare şi pentru a căpăta un bronz cât mai strălucitor şi sănătos, L'Erbolario îţi propune propune trei produse eficiente, dedicate diferitelor tipuri de piele sau diferitelor momente ale expunerii la soare: SpraySole cu ulei de argan şi extract de goji cu SPF30, uleiul de plajă elasticizant cu gălbenele, jojoba şi coajă verde de nucă cu SPF6 şi unguent superbronzant cu morcov, coajă verde de nucă şi aloe.

sensiblu.com

Mersul cu un rucsac plin de greutăți este activitatea de fitness preferată a lunetistului Guy Higgins din Corpul de Marină al SUA.

FOTOGRAFII DE IAN MADDOX

SCAPĂ DE GRĂSIME ÎN AER LIBER

Drumeția cu un bagaj încărcat poate fi cea mai simplă, rapidă și distractivă metodă de a te menține în formă, de a elimina stresul și de a preveni accidentările. De Michael Easter

Armata americană are numeroase secrete. Dar cel mai bine păstrat este modul în care transformă bărbați obișnuiți în luptători aprigi și în formă. În ultimii 250 de ani, soldații au mers în drumeții cu rucsacii grei în spate, activitate cunoscută drept „rucking" în limba engleză. ▸

Un disc olimpic de 10-15 kilograme este încărcătura ideală pentru rucsac.

Sună simplu și chiar e. Însă îți va duce antrenamentul la un alt nivel. „Mersul cu greutatea în spate îți va îmbunătăți condiția fizică și sănătatea", spune dr. Doug Kechijian, fiziolog, soldat din Forțele speciale americane. Și îți va crește rezistența la accidentări.

Iată ce beneficii îți poate aduce această activitate simplă de a merge sau de a face drumeții cu un rucsac greu în spinare.

Urcatul pe munte arde multe calorii…

Pentru bărbatul obișnuit, o plimbare vioaie de 30 de minute arde circa 155 de calorii, conform *Compendium of Physical Activities*. Dar dacă transportă în spate un rucsac cu o greutate de 10 kilograme, numărul sare la 180 de calorii.

Prin urmare, dacă îți plimbi câinele timp de 30 de minute pe săptămână, având un bagaj încărcat în spate, vei topi suficiente calorii pe parcursul unui an pentru a pierde aproximativ patru kilograme de grăsime pură.

Urcă un deal sau un munte și vei topi un număr mult mai mare de calorii. În timp ce faci trasee în drumeții, tu urci și cobori dealuri și ocolești obstacole precum copaci și stânci. Drept rezultat, inima și toți mușchii sunt într-o permanentă provocare pentru a-ți menține organismul stabil și pentru a rămâne în mișcare. Este un antrenament al întregului corp și necesită multă energie în timpul drumeției și după. Mai mult, 45 de minute dintr-un astfel de antrenament intens stimulează metabolismul timp de 14 ore după terminarea traseului, determinându-te să topești suplimentar 193 de calorii, spun cercetătorii de la Universitatea Appalachian, SUA.

„Este un antrenament foarte benefic pentru pierderea grăsimii, deoarece e intens și arde calorii, dar nu te solicită atât de mult. Îl poți face ore în șir fără să te oprești", spune Dan John, antrenor de forță din Salt Lake City. Deși un antrenament intens în circuit poate arde mai multe calorii per minut, acesta durează doar o jumătate de oră. În schimb, drumeția cu rucsacul încărcat durează mult mai mult, generând o mai mare ardere de calorii per total.

… și construiește anduranță

Beneficiile cardio ale mersului cu greutăți sunt comparabile cu cele ale alergatului.

Dacă mergi pe un teren plat cu un rucsac greu în spinare, vei profita de beneficiile cardiovasculare similare cu cele ale unei sesiuni lungi și lente de jogging. Dar fiecare mușchi din corpul tău lucrează la un alt nivel. Bătăile inimii tale stau la un nivel ridicat. „Asta înseamnă mai mult oxigen furnizat către mușchii activi, ceea ce îți crește rezistența", spune dr. Chris Frankel.

Pe dealuri, vei experimenta mai multe oscilații ale bătăilor inimii pe măsură ce urci și cobori. Asta imită antrenamentul pe intervale atât din punct de vedere al senzațiilor trăite, cât și al rezultatelor. „Îți solicită mai mult sistemul cardiovascular, poate recruta mai multe fibre musculare de tip II - cele care te ajută să ridici greutăți mari și să te miști exploziv - și îți îmbunătățește anduranța", spune Frankel.

Combinarea acestor două tipuri de antrenamente se aseamănă cu modificarea motorului unei mașini pentru a avea mai mulți cai putere și un kilometraj mai bun la combustibil. Asigură-te că le obții pe amândouă.

CUM SĂ O FACI

1/ Alege încărcătura

„Începe cu o greutate echivalentă cu circa zece procente din greutatea ta corporală", spune fiziologul Doug Kechijian. Dacă ai 70 de kilograme, pune în rucsac o greutate de șapte kilograme. „Pe măsură ce te vei acomoda cu greutatea, vei putea să crești la circa 15 kilograme", spune antrenorul Dan John. „Tot ce depășește această greutate îți poate suprasolicita corpul."

2/ Fă bagajul

Poți folosi orice încărcătură: cărămizi, un sac de nisip, un disc de greutate, chiar o ganteră. Înfășurarea greutății într-un prosop ori folie cu bule te va ajuta să o stabilizezi ca să nu se miște în rucsac și să-ți rănească spatele. Este potrivit orice rucsac, însă dacă plănuiești să transporți periodic o încărcătură de 15 kilograme, investește într-unul creat pentru a rezista la greutăți mari. (Vezi mai jos.)

3/ Mergi în drumeție!

Ia-ți rucsacul în spate și asigură-te că e stabil, cu greutatea în dreptul zonei de mijloc spre cea inferioară a spatelui. „Vei simți durere în unele zone ignorate până acum de rutina de exerciții obișnuită", spune John. „Așteaptă-te să simți o tensiune la nivelul mușchilor din jurul genunchilor, fesierilor și zonei inferioare a spatelui. Avantajul este că îți vei solicita exact mușchii pe care vrei să-i lucrezi și nu îți vei răni articulațiile."

Recomandările MH

RUCSAC GORUCK GR1
Realizat de veterani pentru a căra greutăți mari. $295, *goruck.com*

ÎNCĂLȚĂMINTE DRUMEȚIE QUECHUA
Aderență foarte bună pentru teren mixt. *59,90 lei, decathlon.ro*

JACHETĂ KILIMANJARO BARILOCHE
Te apără de ploaie și lasă pielea să respire. *400 lei, hervis-sports.ro*

Styling: Ioan Ignat; MITCH MANDEL (produse)

Vezi secțiunea **Antrenamentele**, de la pag. 110, pentru un circuit suprem.

Crește forța…

Transportarea în spate a unui rucsac plin cu greutăți îți lucrează toți mușchii din zona centrală a corpului, inclusiv pe cei care stabilizează coloana vertebrală și pe cei din zona inferioară a spatelui. Întărirea acestor zone critice îți oferă o bază mai solidă din care să generezi forță pentru a fi în stare să cari greutăți mai mari, să alergi mai repede și să parcurgi distanțe lungi.

Iar atunci când treci peste bușteni și pietre, îți vei lucra și mai mult bicepșii femurali, mușchii fesieri și cvadricepșii – privește activitatea ca și cum ai efectua sute de urcări pe stepper și fandări cu greutăți. Astfel vei obține noi niveluri de forță în partea inferioară a corpului.

„Transportarea obiectelor grele este o abilitate umană fundamentală, pe care majoritatea oamenilor nu o exploatează", spune John. „Este veriga lipsă care îți poate schimba cu adevărat condiția fizică."

… și previne accidentările

Urcatul pe munte cu un rucsac greu în spate nu doar că îți solicită mai puțin corpul decât majoritatea activităților de fitness - un studiu arată că 79 de procente dintre alergătorii amatori au suferit mai puține accidentări în zona inferioară a corpului în decurs de șase luni -, ci te poate ajuta să eviți chiar și viitoarele accidentări.

De exemplu, genunchiul alergătorului este una dintre cele mai frecvente accidentări în urma alergatului. Apare din cauza slăbiciunii mușchilor din zona șoldurilor, care nu mențin aliniați genunchii în timp ce alergi. Un studiu din *British Journal of Sports Medicine* arată că întărirea mușchilor șoldului te poate ajuta să previi și chiar să repari această accidentare.

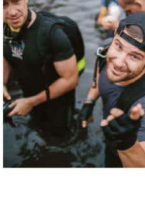
„Mersul pe jos cu greutăți în spate îți susține șoldurile. O mare parte din încărcătură se transferă acolo în timp ce te antrenezi, construind forță și stabilitate", spune Jason Hartman, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive și antrenor de fitness pentru soldații din operațiunile americane speciale.

Mai mult, activitatea îți poate ameliora și preveni durerile de spate. Studii recente sugerează că 60-80% dintre adulți suferă, la un moment dat, de dureri de spate. Mulți oameni își petrec ziua deasupra unei tastaturi. În timp, corpul tău se adaptează la acea poziție, „blocând" coloana în postură flexată, ceea ce duce, într-un final, la dureri și accidentări precum hernia de disc.

„Căratul greutăților ajută la îndreptarea trunchiului, întărînd coloana. Combinat cu mersul, poate ajuta la atenuarea presiunii exercitate asupra coloanei și poate ameliora unele dureri de spate", spune dr. Stuart McGill, autorul cărții *Ultimate Back Fitness and Performance*.

Și, de asemenea, reduce stresul

E mult mai ieftin să faci o plimbare lungă și recreativă decât să mergi la terapie. O plimbare în pădure timp de 15 minute poate scădea în mod semnificativ nivelul de stres, conform cercetătorilor japonezi. Un grup de cercetători au trimis oameni la plimbare într-o pădure. Participanții la studiu au înregistrat o scădere cu 12 procente a nivelului de cortizol, hormonul stresului, precum și scăderi ale presiunii sângelui și ritmului cardiac.



Participă la un astfel de eveniment

Am decis să particip la o serie de evenimente unde îți poți testa condiția fizică. (Vezi goruck.com.) Astfel am ajuns să-mi plimb rucsacul prin orașul New York alături de necunoscuți. Reuniți ca o echipă condusă de un lider al forțelor americane speciale, am cărat câțiva bușteni – care cântăreau fiecare zeci de kilograme – de-a lungul orașului timp de 24 de ore, cu staționări ocazionale pentru a efectua diverse provocări fizice. De exemplu, la 2 a.m. liderul ne-a spus să dăm drumul buștenilor și să sărim în East River pentru a înota în stil crawl (freestyle) și a face burpee. Rucsacurile noastre au fost scufundate în apa sărată; am făcut acest antrenament acvatic până ne-a spus să ne oprim. Doar jumătate din grupul meu a terminat cursa. Până la final, parcursesem 77 de kilometri. Aceia dintre noi care au reușit, am realizat ceva ce nu ne-am fi imaginat niciodată și am devenit prieteni pe viață. —M.E.

Cum m-au întărit drumețiile
De Guy Higgins

Fiind lunetist în Corpul de Marină al SUA, am trăit cu rucsacul în spate. E un exercițiu care întărește atât corpul, cât și mintea. Când eu și echipa mea suntem în misiune, transportăm în spinare 40 de kilograme de arme, muniție, explozibili și dispozitive de telecomunicații, plus hrană pentru trei zile.

Într-o zi oarecare, putem face 8-24 de kilometri până la destinație. Aceile misiuni nu presupun doar căratul greutății, ci și cât de bine o transporți. Nu-mi pasă dacă poți executa 100 de tracțiuni la bară ori alergi 1.600 de kilometri în patru minute; dacă nu ești suficient de puternic pentru a-ți transporta încărcătura, fără ca efortul să-ți distragă atenția, regândește-ți condiția fizică.

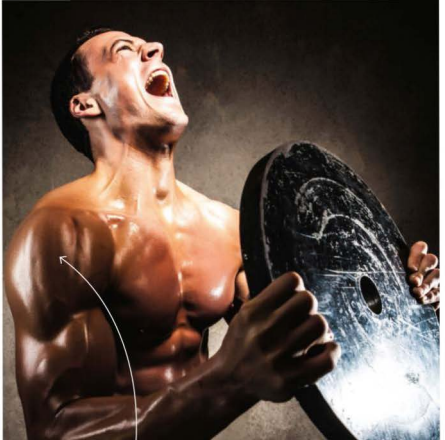
Eu și echipa mea ne alegem o distanță – circa zece kilometri, încărcați fie cu echipamentul de misiune, fie doar cu greutăți, și pornim la drum. Încercăm să ajungem la destinație cât mai repede. Odată ajunși, ne scoatem armele și ne antrenăm pentru o misiune. Iar asta ne face să avem o condiție fizică mai bună și să fim o unitate dură și coezivă.

Și tu poți să devii mai dur din punct de vedere mental și fizic dacă încerci asta: alege o destinație, pune niște greutăți în rucsac și încearcă să ajungi acolo cât mai repede cu putință. Repetă în fiecare săptămână și încearcă să ajungi din ce în ce mai repede la locația respectivă.

Deschideme și pagrafe antrenament: bocnou Reebok, pantaloni scurți și pulover Under Armour, pantofi sport Five Ten; în această pagină: bocnou Reebok, pantaloni scurți și pulover Under Armour, pantofi sport Five Ten

Protejează-ți umerii la sală

Mulți dintre cei care ridică greutăți ajung să aibă dureri de umeri. Iată cum să pui capăt suferinței și cum să o eviți pe viitor. De Lou Schuler



Recuperarea după accidentările la umăr poate dura mai mult de trei luni. Nu lăsa să se întâmple asta.

Leziunile umerilor nu fac discriminări. Sunt responsabile pentru 36 de procente dintre accidentările majore produse în sălile de forță (unele sunt suficient de grave încât să necesite îngrijiri medicale) și afectează atât bărbații musculoși, cât și pe cei supli. Dr. Morey Kolber, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive, a fost una dintre victime. „Mi-am dislocat un umăr și mi-am rupt parțial coafa rotatorilor de la același umăr,în timpul liceului, ridicând greutăți", își amintește el.

Kolber a avut nevoie de trei luni de terapie fizică pentru a-și pune în funcțiune umărul la modul optim. Sfatul pe care l-a primit de la terapeutul lui pentru a-și putea continua activitatea fizică a fost simplu: să folosească greutăți mai ușoare. Dar chiar și respectând cu atenție această recomandare, în doar câțiva ani Kolber și-a rănit grav umărul, din nou.

Este foarte probabil să nu treci prin aceeași experiență precum Kolber. Însă dacă ești un tip care obișnuiește să-și testeze rezistența maximă, există șanse mari să suferi de dureri la nivelul umărului la un moment dat.

Acea durere e un semnal de alarmă că faci ceva incorect, iar de aici pot apărea probleme mai mari. Dacă îți rănești articulațiile umerilor, îți va dispărea și capacitatea de a-ți duce la capăt activitățile cotidiene și rutina de fitness. Acțiuni precum tastatul la calculator, pieptănatul și somnul pot deveni dureroase și dificil de realizat - mai mult de 80 de procente dintre oamenii cu dureri de umăr raportează probleme cu somnul. De asemenea, poți să uiți de activitățile sportive sau recreative, precum fotbalul sau chiar pescuitul. Prin urmare, citește în continuare pentru a afla patru modalități de a-ți proteja această articulație vitală.

Nu mai face aceste exerciții

O parte din problema lui Kolber a fost că a primit sfaturi proaste atât de la terapeutul său, cât și de la colegii de antrenament. „Acum realizez că tot ce mi s-a spus că este benefic pentru umerii mei nu a fost așa", spune el.

Kolber predă la Universitatea Nova Southeastern și, în 2004, a început să studieze durerile de umăr la persoanele care ridică greutăți. A găsit rapid o legătură între durerea de umăr și mișcările realizate cu brațele, precum tracțiuni la helcometru cu bara la ceafă și împins cu haltera de la piept - exerciții întâlnite în culturism. „Acestea erau exercițiile pe care le făceam zi de zi", spune el. În loc să-i întărească umerii, mișcările îi destabilizau articulațiile prin întinderea țesuturilor menite să le protejeze.

Apoi s-a informat despre ce se întâmplă cu acele articulații instabile. Sindromul de conflict subacromial apare atunci când coafa rotatorilor - alcătuită din patru mușchi ce înconjoară articulația umărului - este prinsă în spațiul îngust unde este atașată. Boala, cauzată de inflamație, poate duce la durere cronică. Culturiștii care au efectuat exerciții precum ramatul vertical pentru umeri și fluturări laterale cu coatele deasupra umerilor erau cei mai predispuși să sufere de acest sindrom.

Culturiștii care se plâng de dureri ale articulațiilor umerilor cred că vinovatul principal este presa din stat pe bancă. Exercițiul ar putea fi un factor agresor, dar Kolber a demonstrat că această asociere este imposibil de făcut. „Aproape 95 de procente dintre oamenii ținuți sub observație execută presa la bancă", spune el. „Este dificil să demonstrezi dacă mișcarea este adevăratul vinovat când toată lumea o face." Cel mai bun pariu pe care îl poți face este să-ți corectezi postura pentru a minimaliza riscurile. (Vezi pagina următoare.)

Concentrează-te pe postură

Rezultatul cel mai surprinzător al studiului de 12 ani al lui Kolber a fost că greutatea încărcăturii nu contează. „Oamenii cu o postură corectă, care ridică greutăți mari, nu au un risc de accidentare mai mare", spune el. „În general, ți se spune că dacă simți durere, să folosești o greutate mai mică și să faci mai multe repetări. Dar nu greutatea este de vină. Problema apare în urma dezechilibrului muscular și a mișcărilor realizate incorect."

Mai mult, Kolber crede că efectuarea unui număr mare de repetări cu o postură incorectă la oricare exercițiu pentru umeri nu este benefică pentru sănătatea corpului, indiferent de greutățile folosite.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. Quiver/Getty Images

Este mult mai indicat să faci mai puține repetări cu greutăți mari în timp ce menții o postură perfectă a corpului - asta în cazul în care nu faci acele exerciții cu brațele. Atunci chiar că ești în pericol, indiferent de postura adoptată.

Consolidează mușchii trapezoidali

Kolber a descoperit două diferențe majore între culturiștii cu dureri de umăr și cei care nu le au: aceștia din urmă efectuează de regulă exerciții de întărire a rotației externe. (Vezi antrenamentul de la pagina 112.) Mișcările îți lucrează rotatorii externi, mușchi mici situați în spatele umărului care ajută la stabilizarea articulației umărului, la echilibrarea deltoizilor și la reducerea riscului de sindrom al coafei rotatorilor.

De asemenea, în partea superioară a spatelui, mușchii trapezoidali inferior erau mai puternici comparativ cu mușchii trapezoidali superiori. Mușchii trapezoidali inferiori sunt mai ușor de consolidat: e de ajuns să tragi periodic de omoplați în jos și să-i apropii. „Această mișcare simplă crește cu 13 procente puterea de activare a mușchilor trapezoidali inferiori", spune Kolber. Efectuează mișcarea înainte de fiecare repetare pentru extensiile la cablu și variațiile de tracțiuni la bară și îți vei proteja mult mai bine umerii.

Nu te culca pe zona dureroasă

„Poziția de somn are un impact uriaș asupra timpului de recuperare și te poate expune riscului de a suferi o accidentare", spune Kolber. Dacă ai dureri ori o leziune, încearcă să eviți culcatul pe partea rănită și cu capul sprijinit pe braț. Asta îți poate opri circulația sângelui către leziune, încetinind astfel procesul de vindecare.

Iată recomandarea lui Kolber: dacă ai dureri, dormi pe partea neafectată, cu brațele în fața corpului ori îmbrățișează o pernă. Această poziție facilitează circulația sangvină. Fără dureri? Dormi în aceeași poziție, dar alternează părțile noapte de noapte.

Presa la bancă pentru umeri sănătoși

Întreabă-l pe un culturist despre disconfortul la umăr și cel mai probabil va da vina pe împinsul cu haltera din stat pe bancă. „Cu patru schimbări simple ale posturii îți vei salva umerii de la chin și îți vei bate recordul personal la ridicat de greutăți", spune Eric Cressey, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive la Cressey Sports Performance.

2/ Ia în brațe banca
Înainte să prinzi bara, trage omoplații în jos și apropie-i, ca și cum ai „îmbrățișa", cu umerii, banca. Menține umerii în această poziție de-a lungul exercițiului pentru a-ți asigura o bază stabilă și o platformă puternică din care să împingi.

3/ Folosește o prizã îngustă
O prizã mai largă îți limitează raza de mișcare și îți lasă umerii într-o poziție mai vulnerabilă. „Folosește o prizã îngustă astfel încât mâinile să fie la nivelul umerilor", spune Cressey. Pe măsură ce îndepărtezi bara de la piept, nu-ți pierde poziționarea umerilor.

1/ Implică picioarele
„Presa la bancă este un exercițiu pentru întregul corp", spune Cressey. Cu cât lucrezi mai mult partea inferioară a corpului, cu atât umerii vor suporta o presiune mai mică. Depărtează cât mai mult picioarele când începi exercițiul și ține tălpile pe podea. Împinge în picioare de fiecare dată când începi o repetare pentru a muta bara de pe piept.

4/ Trage, apoi împinge
Dacă lași bara să cadă pe piept și să ricoșeze pe stern, cu siguranță te vei răni. În schimb, trage bara către piept prin flexarea mușchilor de pe partea superioară a spatelui. „Astfel îți vei ridica pieptul mai sus și vei limita raza de mișcare", spune Cressey. Apoi împinge bara, atingând, cu partea superioară a spatelui, banca.

Grooming: Adam Raymond

FOTOGRAFIE DE BEN GOLDSTEIN

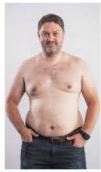
E VREMEA SĂ FACEM O SCHIMBARE

Concurenții *Dă Jos Burta! 2016* au început deja antrenamentele intense și urmează sfaturile noastre de a trece, începând de luna aceasta, la o dietă cu adevărat sănătoasă. Pe termen lung, sperăm noi.

Fă cunoștință cu cei opt finaliști care vor urma regim personalizat de dietă și antrenament, sub supravegherea antrenorilor Florin Nicola, Horațiu Balint și Bogdan Bârcacilă de la World Class Sudului, a nutriționistului Șerban Damian (Centrul de nutriție Superfit) și a dr. psiholog Manuela Tiron. Pe lângă sfaturile acestora, concurenții își vor completa dieta cu produse pentru sănătate și vitalitate Fit24 de la Forever Living România. Cine va slăbi cel mai mult? Aflăm în ediția următoare.

FOTOGRAFII DE IULIAN IACOB

FLORIN-BOGDAN ANDREI



VÂRSTĂ 42 de ani
ÎNĂLȚIME 1,86 m
GREUTATE 109,6 kg

IMC: **31,7** PROCENT DE GRĂSIME: **25,7**

ADRIAN BĂDIN

VÂRSTĂ 33 de ani
ÎNĂLȚIME 1,79 m
GREUTATE 92,2 kg

IMC: **28,5** PROCENT DE GRĂSIME: **25,5**

FLORIN ALEXANDRU UNGUREANU

VÂRSTĂ 25 de ani
ÎNĂLȚIME 1,87 m
GREUTATE 110,4 kg

IMC: **31,6** PROCENT DE GRĂSIME: **26,2**

FLORENTIN PĂUNESCU

VÂRSTĂ 43 de ani
ÎNĂLȚIME 1,72 m
GREUTATE 95,8 kg

IMC: **32,4** PROCENT DE GRĂSIME: **27,8**

ALBERT STOICA

VÂRSTĂ 28 de ani
ÎNĂLȚIME 1,83 m
GREUTATE 96,8 kg

IMC: **28,9** PROCENT DE GRĂSIME: **24,6**

IULIAN SÎRBU

VÂRSTĂ 27 de ani
ÎNĂLȚIME 1,71 m
GREUTATE 79,8 kg

IMC: **27,3** PROCENT DE GRĂSIME: **20,9**

DANIEL CLONDA

VÂRSTĂ 32 de ani
ÎNĂLȚIME 1,76 m
GREUTATE 91,7 kg

IMC: **29,6** PROCENT DE GRĂSIME: **21**

RĂZVAN PĂSĂRICĂ

VÂRSTĂ 30 de ani
ÎNĂLȚIME 1,86 m
GREUTATE 97,4 kg

IMC: **28,2** PROCENT DE GRĂSIME: **22,3**

POWERED BY: FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA
F.I.T. C9 F1 F2 Look Better. Feel Better.
PARTENERI: World Class SUPERFIT

ASPECT COOL PENTRU ZILE CANICULARE

Ghidul tău pentru o vară confortabilă și stylish.

De Dan Michel și Elisabeta Gedö

Când vremea se încălzește, gustul pentru haine se răcește și ne conduce spre cămăși largi și pantaloni scurți lălăi. E simplu, desigur, dar cu siguranță nu te flatează. Și e păcat, mai ales dacă muncești ca un câine la sală. „Toate articolele de îmbrăcăminte pe care le ai de la hypermarket trebuie reevaluate. Câteva schimbări mici în dulapul tău vor face să scapi de aerul nedumerit al lookului alcătuit din banalul polo combinat cu pantaloni scurți cargo", te sfătuiește stilistul Matthew Marden. Propunerile următoare îți vor împrospăta aspectul.

Ramele tortoise și lentilele oglindă vor ieși în evidență într-o mare de Wayfarer-i negri.

Ochelari de soare **Le Specs**, 329 lei, Collective

FOTOGRAFII DE MANOLE SAVA

1

Întunecă-ți privirile

Atunci când porți rame care se potrivesc feței tale, ceea ce vezi la foarte puțini bărbați, privirile se vor concentra pe cât de bine arăți, nu pe ochelarii în sine. „Nu există accesoriu care să facă un bărbat să se simtă mai sigur pe el într-un timp atât de scurt", spune Robert Denning, directorul de creație al brandului Westward Leaning.

Aviator

Toată lumea, de la Maverick la generalul MacArthur, a purtat acești clasici. O poți face și tu – au o formă care flatează orice fel de față. Modelul acesta are ramele ușor fumurii și polarizate – reduc strălucirea, dar îți permit să vezi ce se întâmplă pe telefon. *Ray Ban, 699 lei, Optiblu*

Lentilele oglindă

Aceste lentile au început de mult să mai fie o referință pentru polițiștii anilor '80. Pot avea reflexii care trec de la metalic la albastru, iar ramele tip ștestoasă se potrivesc mai bine bărbaților care au pielea și părul în tonuri mai deschise. *Dolce & Gabbana, 989 lei, Optiblu*

Rame transparente

Aceste rame moderne sunt suficient de sofisticate încât să se adapteze oricărui look. Lentilele gri arată impecabil cu un sacou din tweed; cele verzi sunt la fel de versatile. Evită-le pe cele aurii, dacă nu vrei să arăți ca Ziggy Stardust. *Oakley, 699 lei, Optiblu*

De sus: Sandale **Paul Smith** 989 lei, SportCouture
Sneakers **H&M**, 159 lei
Mocasini **H&M**, 229 lei

2

Uită de flip-flop

Șireturi vara? Parcă sună ciudat. Slip-on e denumirea pentru încălțămintea esențială vara asta. „Arată la fel de bine cu costum, dar și cu șort de baie", spune Marden. Vezi cele trei propuneri.

Sandale

„Flip-flop sunt comozi, dar ai voie să-i porți doar dacă ai mereu prosopul de plajă cu tine", spune Marden, care-ți propune o pereche de sandale în schimb. Le poți purta atât pe plajă, cât și la o ținută casual fără să arăți (sau fără să te simți) neîngrijit. Nu uita să ai pedichiura făcută și călcâiele exfoliate.

Sneakers

O pereche fără șireturi arată la fel de cool precum cei cu șireturi. Poartă-i cu jeanși sau cu un costum într-o culoare neutră și un tricou alb. Te vei simți lejer, dar vei avea totuși un aspect închegat. Asigură-te că pantalonii se opresc cu trei-patru centimetri deasupra pantofilor și nu-i purta cu șosete la vedere, pentru un aspect cât mai modern.

Mocasini

Încălțămintea cu vedere la degetele de la picioare și pantofii sport nu merg mereu la birou. Ia-ți o pereche de mocasini din piele întoarsă. Sunt ușori, comozi și dau un aspect prețios. „Alege o pereche neagră pentru zilele de muncă", spune Marden, „iar pentru celelalte, maro sau chiar albastru". Vor arăta bine cu pantaloni chinos și un polo pe măsura potrivită.

3

oartă orturi cool

orturile versatile unt cheia unei ținute entru o zi întreagă de vacanță. Le poți purta atât la piscină, cât și la barul de pe plajă. E greu să mai faci diferența dintre șort simplu și șort de baie, așa că asigură-te că sunt potrivite cu statura ta.

Înalt

Alege o lungime mai mare, să spunem cam trei centimetri deasupra genunchilor. „Evită imprimeurile mari dacă ai kilograme în plus. Vor atrage atenția fix către zonele de la care vrei s-o îndepărtezi", spune s-o îndepărtezi", spune Mike Faherty, fondatorul brandului Faherty. Poartă dungi, mascheză cu succes ce nu e de arătat.

Mediu

Vei alege un șort care se oprește cam la cinci centimetri deasupra genunchilor. Lățimea conteză enorm: nimic prea strâmt sau prea larg. Cam 8-10 centimetri de lejeritate între piele și șort îți evidențiază mușchi coapselor și îți permit să alergi după un frisbee.

Scund

Cu cât ești mai scund, cu atât ar trebui să ai șortul mai scurt, spune Faherty. Asigură-te că se oprește cu cel puțin 13 centimetri deasupra genunchilor. Cu cât se vede mai mult din picior, cu atât ți se alungește mai mult silueta și vei părea mai înalt. Și nu vei arăta ca un copil care a împrumutat pantaloni de baie ai tatălui său.

De sus: Șort **Michael Kors**, 490 lei, Mengo
Șort **Ted Baker**, 439 lei, Collective
Șort **Scotch and Soda**, 439 lei, Collective

De la stânga: Cămașă **Brooks Brothers,** 399 lei
Cămașă **Givenchy,** 2.890 lei, Mengotti
Tricou **Scotch and Soda,** 329 lei, Collective

4

Schimbă-ți cămașa

Croiurile largi și materialele voluminoase te fac să pari masiv chiar dacă nu ești. Vei arăta neîngrijit. Poartă-le un pic cambrate și vei arăta bine dacă iei în calcul sugestiile noastre.

Cu nasturi

E foarte confortabilă, datorită bumbacului din țesătură. Este ușoară și lasă pielea să respire. Măsura potrivită e chiar mai importantă decât stilul. Ar trebui să nu rămână mai mult de opt centimetri între cămașă și corpul tău, asta înseamnă cam patru degete. Poart-o cum îți vine, cu un nasture descheiat, pe sub sacouri casual sau fără nimic pe deasupra, dar niciodată cu cravată.

Imprimată

Adoptă un look mai relaxat vara asta și ia o pauză de la cămășile prea serioase. Schimbă cămășile oxford de zi cu zi cu unele mai subțiri, mai ușoare și în culori mai pale, precum baby blue sau bej deschis, cu imprimeuri discrete, dar care fac diferența. Poartă-le și pe acestea cu nasturele de sus descheiat, pentru un aspect cât mai lejer.

Tricou dungat

A devenit un clasic, iar dacă mai are și un buzunar pe piept e clar că-l poți achiziționa. Dar investește în calitate, nu în tricourile care se vând în seturi de trei. Alege un material subțire, neutru, care se așază frumos pe piept. Caută-le pe cele cu mâneci ceva mai scurte, ca să-ți pună în valoare bicepșii. Dacă vrei să maschezi burta, alege culori mai închise și mâneci cât mai lungi.

ALEGEREA NOASTRĂ

GEANTA APOLIS

Geanta de vară trebuie să arate la fel de relaxată ca tine. Această geantă făcută din materiale sustenabile are torțile din piele robustă, menite să reziste atunci când cari cumpărăturile sau obiectele pentru plajă. În interior e căptușită cu material impermeabil, ceea ce înseamnă că poți pune în ea și niște sticle de bere.

58 $, apolisglobal.com

Apolis (geantă)

Reînnoiește-ți colecția de parfumuri

Opțiunile olfactive nu ți le dictează nimeni. Preferințele tale țin de stilul tău de viață, de stare, de felul în care te îmbraci, de pH-ul tău și chiar de amintirile tale. De Ioana Vasile

De obicei, parfumurile cele mai recomandate vara sunt cele pe bază de note verzi sau marine, care îți sugerează libertate și prospețime, însă seara, la o întâlnire relaxată, vrei ceva mai puternic, mai degrabă lemnos. Testează mai multe variante, așteaptă să observi cum se transformă pe piele (notele de bază sunt evidente după două-trei ore) și de abia apoi alege-l pe cel norocos. Până la urmă, parfumul ar trebui să te însoțească toată ziua. ▸

GulserGetty Images

1/ Note grele
Unii ar spune că e un parfum greu. Combinația orientală de cardamom, oud, vaniliе și paciuli nu e prima opțiune pentru o zi caniculară. Dar pe pielea ta, parfumul se poate transforma în ceva seducător, ce devine un magnet pentru cei din jur. Poartă-l la o întâlnire.

2/ Accente care te „trezesc"
Dacă ești un tip sportiv, esențele energizante sunt pentru tine. Bergamota, levănțica și ghimbirul îți vor da o stare de bine și se așază peste baza lemnoasă de cedru, ce redă greutate. Poartă-l în geantă și pulverizează-l la orele amiezii, pentru un plus de prospețime.

3/ Parfumul confortabil
Combinația dintre arome citrice de bergamotă și notele de ambră, rășină și tămâie îl face un parfum echilibrat, nici prea uscat, nici prea lejer. Îți va plăcea indiferent de preferințele olfactive. Pentru a-i evidenția aroma, pulverizează-l nu doar în zona gâtului, ci și la încheietura mâinii.

4/ Arome marine
Dacă nu ți-ai luat încă bilet către o destinație exotică, măcar orientează-te către un parfum care îți oferă o senzație de vacanță. Prospețimea algelor marine, a rozmarinului și a grepfrutului vor fi esențiale în zilele cele mai călduroase ale anului și te vor binedispune. Pulverizează atunci când simți că te cuprinde moleșeala și neapărat dimineața. Nu va ține loc de cafea, dar îți va da mai multă energie.

5/ Ambra caldă
Dacă ești un fan al condimentelor și al notelor de ambră, acesta este parfumul pe care îl cauți. Două pulverizări sunt suficiente, pentru că este persistent și nu vrei să îi ții pe ceilalți la distanță sau să-i pui în dificultate, mai ales când temperaturile depășesc 30°C.

Așteaptă două ore înainte de a te hotărî dacă-ți iei un parfum nou. Dacă miroase bine pe pielea ta, ia-l.

FOTOGRAFIE DE MANOLE SAVA

INSIDER EVENTS & PROMO

FESTINA • OPTIBLU • SUPERFIT

DE LA TOUR DE FRANCE LA HOLLYWOOD

După 25 de ani în care Festina a sponsorizat competiția Tour de France și alte evenimente sportive, prin intermediul noii campanii, „Time to live", în cadrul căreia Gerard Butler, ambasadorul faimosului brand, permite accesul timp de 24 de ore în viața sa personală, brandul își dorește să se apropie mai mult de pasionații de ceasuri din întreaga lume și să le prezinte o abordare de marketing concentrată pe lifestyle.

bb-shop.ro

OCHELARII PERFECȚI PENTRU ACEASTĂ VARĂ

Optical Network, liderul pieței de optică medicală din România și totodată operatorul lanțului de magazine OPTIblu, a deschis un nou magazin pe Strada Radu Beller nr. 6, care devine magazinul-emblemă al companiei și care reunește toate brandurile din portofoliul OPTIblu, precum și cele mai recente achiziții: Saint Laurent, Bottega Veneta, Massada, Spektre, Victoria Beckham, Matthew Williamson, Thom Browne, Dries Van Noten ș.a.

optiblu.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient. Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:

- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

5 SALATE GUSTOASE DE VARĂ

N-ai scuze, legumele sunt peste tot. Mergi la piață, apoi prepară meniuri delicioase.

Încearcă să eviți salatele din restaurante. Sunt pline de calorii și zahăr din cauza dressingului. Nu putem să reparăm meniurile de acolo, dar te putem ajuta să prepari acasă o salată cu adevărat sănătoasă și gustoasă. Aceste variante sunt mai sățioase, oferă o grămadă de nutrimente și nu-ți vor supăra stomacul. ▸

Prepară salata perfectă de luat la birou – întoarce pagina pentru rețetă.

Adaptare de Liana Dubrovschi-Vîlcan

FOTOGRAFII DE LEVI BROWN

Salată picantă din tulpini de broccoli

Chiar dacă urăști broccoli, vei mânca pe nerăsuflate această salată. Combinația de oțet, oregano și ardei iute este inspirată din curtido, o specialitate culinară din El Salvador.

De ce ai nevoie

350	de grame de tulpini de broccoli
⅓	ceașcă de ceapă roșie, tăiată cubulețe
⅓	ceașcă de oțet din cidru de mere
½	linguriță de oregano uscat
½	linguriță de zahăr
¼	linguriță de fulgi de ardei roșu sau mai mult, după gust

Cum o prepari

Într-un bol mare, amestecă tulpinile de broccoli cu ceapa. Într-un bol mic, combină restul de ingrediente cu trei linguri de apă. Toarnă mixul peste legume, amestecă și condimentează cu sare după gust. Pune un capac și ține vasul la frigider minimum două ore sau până la două zi. Se păstrează la frigider maximum o săptămână. *Vei obține șase porții*

Per porție 27 calorii, 1 g proteine, 6 g carbohidrați (1 g fibre), 0 g grăsimi

Truc rapid Această salată este ideală alături de un cotlet de porc la grătar, pulpe de pui sau burgeri din carne de vită. Oțetul reduce gustul dominant al cărnii.

Salată de fructe la grătar

Pe grill, fructele proaspete se caramelizează și brânza halloumi se afumă.

De ce ai nevoie

2	linguri de zahăr
2	linguri de tequila reposado
1	lime, răzuită de coajă și stoarsă
4	căpșuni, tăiate pe jumătate
1	prună, pe jumătate, fără sâmburi
1	piersică, pe jumătate, fără sâmburi
4	rondele de ananas (grosime: 1 cm)
1	felie-triunghi de pepene roșu (2,5 cm)
230	de grame de brânză halloumi, tăiată în cuburi de 2 centimetri grosime
1	ceașcă de baby rucola
½	ceașcă de frunze de mentă proaspete
¼	ceașcă de fistic prăjit și sărat

Cum o prepari

1. Într-un bol mare, amestecă zahărul, tequila, răzătura și sucul de lime. **2.** Încălzește grillul la foc mediu spre mare. Unge grătarul și fructele cu ulei de rapiță. Pune fructele și brânza pe grill până se rumenesc puțin, doua-cinci minute pe fiecare parte. Taie-le în bucăți. **3.** Adaugă în bol fructele, brânza halloumi, rucola și menta; amestecă. Pune fisticul. *Vei obține patru porții*

Per porție 361 calorii, 16 g proteine, 32 g carbohidrați (4 g fibre), 19 g grăsimi

Salată asiatică de pui

Salata Waldorf de pui nu este prea plăcută la gust. Cui îi place să mănânce struguri și nuci amestecate cu maioneză? Încearcă acest mix crocant, suculent, fără maioneză. Poți să mănânci salata într-o lipie, pe o felie de salată Romaine sau direct cu lingura.

De ce ai nevoie

1	lingură de ulei de măsline extravirgin
1	linguriță de oțet de orez
¼	linguriță de ulei din semințe de susan prăjite
1	ceașcă de fâșii de pui
1	ceașcă de varză napa, ruptă cu mâna
¼	ceașcă de pătăi de mazăre verde, tăiate fin
¼	ceașcă de morcov ras
2	cepe verzi, tocate mărunt
	Semințe de susan negru și chow mein (noodles cu legume chinezești), pentru ornare

Cum o prepari

Într-un bol mare, amestecă uleiul de măsline, oțetul de orez și uleiul de susan; pune sare și piper. Pune puiul, varza, mazărea, morcovul și ceapa. Asezonează cu semințe de susan și tăitei chow mein. *Vei obține o porție*

Per porție 410 calorii, 46 g proteine, 4 g carbohidrați (3 g fibre), 20 g grăsimi

Nu ai brânză halloumi? Folosește 120 de grame de feta măruntită. (Nu o pune pe grătar.)

Salată Cobb la pachet

Un prânz pe bază de salată nu e greu de preparat. Această metodă combină ingredientele salatei Cobb – ou, bacon, avocado și dressing – într-un borcan cu filet, ideal de luat în călătorii. Când vine ora prânzului, doar agită bine totul, varsă în farfurie și mănâncă. Merge la fel de bine cu aproape orice tip de salată.

De ce ai nevoie

1	linguriță de oțet de vin roșu
1	căței de usturoi pisat
1	linguriță de muștar de Dijon
1	lingură de ulei de măsline extravirgin
¼	ceașcă de boabe de năut
2	ridichii, feliate subțire
6	roșii prunișoară, tăiate pe jumătate
1	ou fiert tare, feliat
¼	avocado, tăiat cubulețe
2	cești de verdețuri mixte
2	linguri de brânză cu mucegai mărunțită
2	felii de bacon prăjit, mărunțit

Cum o prepari

Într-un borcan de un litru, cu filet și gura largă, amestecă oțetul, usturoiul, muștarul și uleiul de măsline; condimentează cu sare și piper. Așază ingredientele salatei deasupra dressingului în ordinea următoare: năut, ridichii, roșii, ou, avocado, verdețuri, brânză maturată și bacon. Păstrează salata în frigider maximum 24 de ore. *Vei obține o porție*

Per porție 646 calorii, 31 g proteine, 25 g carbohidrați (9 g fibre), 48 g grăsimi

Truc rapid Dacă n-ai un borcan cu filet, folosește unul de sos de spaghete. (Spală-l bine înainte de utilizare.)

Această salată poate fi consumată alături de un antricot de vită la grătar.

Salată sățioasă cu șase tipuri de fasole

Da, ai citit bine. Probabil de șase ori mai multă fasole decât mănânci de obicei. Dar ar trebui să consumi o cantitate mult mai mare. Trei sferturi de ceașcă de fasole pe zi te ajută să slăbești, să menții senzația de sațietate timp îndelungat și să-ți îmbunătățești nivelul colesterolului, potrivit unui studiu din 2016.

De ce ai nevoie

1	eșalotă, tăiată în felii subțiri
3	linguri de vin alb
120	de grame de fasole verde și galbenă, tăiate în trei părți
1	ceașcă de edamame congelate, decojite
1	conservă (400 de grame) din fiecare tip de fasole: roșie, pinto și ochi-negri, clătite și scurse
1	linguriță de muștar măcinat
½	ceașcă de ulei de măsline extravirgin
¼	ceașcă de ierburi mixte, mărunțite (arpagic, pătrunjel, cimbru)

Cum o prepari

1. Într-un bol mic, combină feliile de eșalotă cu oțetul. Pune deoparte.
2. Pune un coș de gătit la aburi, într-o oală umplută cu trei centimetri de apă fiartă. Adaugă fasolea proaspătă și edamamele; pune capacul. Gătește la aburi până când boabele devin ușor crocante și au o culoare deschisă, trei minute. Lasă la răcit într-un vas cu apă rece ca gheață; scurge boabele.
3. Într-un bol mare, amestecă fasolea scursă cu restul de boabe. Scurge feliile de eșalotă, punând deoparte oțetul, și adaugă-le peste fasole.
4. Amestecă mușchiul și oțetul. Toarnă uleiul și amestecă totul foarte bine. Adaugă ierburile, sare și piper. Varsă mixul peste salată; amestecă. *Vei obține opt porții*

Per porție 202 calorii, 7 g proteine, 21 g carbohidrați (6 g fibre), 11 g grăsimi

Multiplicatorul de salată

Poți să mănânci mai diversificat decât salata de ton. Dacă aplici strategia asta – o proteină și un ingredient extra –, poți crea o masă light, sățioasă, care să-ți ajungă până la cină. Potrivește ingredientele din tabel pentru a alunga monotonia gustului.

AMESTECĂ O MÂNĂ DE...	CU O LINGURĂ MARE DE...	ȘI CU O ALTĂ LINGURĂ MARE DE...	PLUS UN VÂRF-DOUĂ DE CUȚIT DE...	AMESTECĂ ORI ZDROBEȘTE
SOMON LA CONSERVĂ	MAIONEZĂ	EDAMAME DECOJITE	TURMERIC	PESTE VERDEȚURI MIXTE
OUĂ FIERTE TARI, FELIATE	IAURT GRECESC	ARDEI GRAS TĂIAT	CHIMION	PE PÂINE DE SECARĂ
CREVEȚI GĂTIȚI, TĂIAȚI	PIURE DE AVOCADO	FRUNZE DE MĂRAR TOCATE	PAPRIKA AFUMATĂ	ÎNTR-O JUMĂTATE DE AVOCADO
PUI MĂRUNȚIT	SMÂNTÂNĂ	CEAPĂ ROȘIE MĂRUNȚITĂ	ZEAMĂ DE LĂMÂIE	ÎNTR-O LIPIE DIN FĂINĂ INTEGRALĂ
CRAB LA CONSERVĂ	BRÂNZĂ COTTAGE	ȚELINĂ TOCATĂ (INCLUSIV FRUNZE)	SOS PICANT	PE FOI DE SALATĂ VERDE

ADVERTORIAL

FOREVER F.I.T.

ARĂȚI MAI BINE!
TE SIMȚI MAI BINE!

Un look de revistă? Un abdomen plat? O stare permanentă de bine? Un organism puternic și sănătos? Dacă răspunsul tău la aceste întrebări este DA, atunci Forever Living Products îți pune la dispoziție cea mai simplă, completă, rapidă și la îndemână soluție pentru un TU total transformat în doar trei pași simpli.

Forever F.I.T. este un program nutrițional avansat de control al greutății, conceput să te facă să te simți și să arăți mai bine pentru totdeauna. Este format din trei pachete de produse excepționale – C9, F1 și F2 – și este rezultatul muncii elaborate a unei echipe profesioniste de specialiști internaționali în sport și nutriție.

Dr. Șerban Damian, nutriționist sportiv și colaborator apropiat al companiei Forever România, explică, pe scurt, cum funcționează fiecare pachet în parte.

C9

START RAPID ÎN PROCESUL DE SLĂBIRE

Prima etapă durează 9 zile și reprezintă intrarea în forță într-un program de eliminare a excesului ponderal. Reprezintă totodată o rupere a obiceiurilor anterioare, mai puțin sănătoase. Îți pune la dispoziție o combinație inteligentă de produse Forever Living care face mai eficientă scăderea în greutate și stimulează organismul în procesele sale de autocurățire.
Pachetul C9 a devenit un trend în toată lumea, inclusiv în România. În UK, C9 a fost cel mai căutat produs de detox pe Google și s-a bucurat de o apreciere impresionantă în rândul vedetelor internaționale.

F1

OBICEIURILE CARE ÎȚI ASIGURĂ O SLĂBIRE PE TERMEN LUNG

Față de C9, programul F1 crește cantitatea de energie pe care o vei consuma zilnic, prin creșterea aportului de alimente. Ai la un loc toate recomandările într-o formă simplu de înțeles și de aplicat, care se bazează pe de o parte pe beneficiile suplimentelor alimentare, iar pe de altă parte, pe o serie de meniuri gustoase și ușor de preparat.

F2

DEFINITIVEAZĂ TRANSFORMAREA FOREVER

F2 face următorul pas - crește și mai mult cantitatea de energie, ducând-o la un nivel accesibil oricui pentru desfășurarea activităților curente și pentru asocierea unui program de antrenament din ce în ce mai intens.

Cu nenumărate povești de succes și transformări corporale extraordinare care stau dovadă pentru succesul uluitor înregistrat la nivel mondial, programul F.I.T. este cea mai echilibrată metodă pentru a te bucura de un nou TU, mai suplu și mai energic... Forever!

Forever Living Products și companiile afiliate – lideri mondiali în Aloe vera. De peste 38 de ani, producem și distribuim produse pentru sănătate și frumusețe cu Aloe vera de cea mai bună calitate în peste 155 de țări din întreaga lume. Pornim de la 100% gel pur din interiorul frunzei de aloe și adăugăm doar ingrediente atent selecționate. Astăzi, milioane de consumatori arată și se simt mai bine datorită produselor noastre.

F.I.T. C9 F1 F2
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA

Avantaj nutrițional Cumpără întotdeauna carne organică de pui. Este puțin mai scumpă, dar sunt bani cheltuiți corect: carnea provenită de la pui organici din rasa broiler conține o cantitate semnificativ mai mare de grăsimi sănătoase pentru inimă decât cea clasificată nonorganică, arată un studiu din 2016 din Turcia.

Gătește&Sculptează: combinația supremă

Antrenamentul și gustarea din această pagină îți vor lua mai puțin de 30 de minute fiecare. Adaugă exercițiile de mai jos la rutina de fitness obișnuită și include rețeta aceasta în meniul tău cotidian. la revista cu tine la sală. Apoi mergi la piață.

Gătește / Cel mai sănătos sandviș cu pui

Acest supersandviș cu pui la grătar conține o cantitate aproape dublă de fibre și una triplă de proteine decât versiunea obișnuită de la fast-food. În plus, vei folosi o carne mai sănătoasă și îi vei amplifica gustul cu un sos simplu, preparat dintr-un iaurt grecesc – în loc de mixurile necunoscute preparate în bucătăriile restaurantelor.

De ce ai nevoie

- **2** pulpe de pui, fără os și piele
- **1** linguriță de ulei de rapiță
- **1** chiflă de hamburger din făină integrală
- **2** linguri de iaurt grecesc, cu 2% grăsime
- **1** linguriță de sos iute
- **1** frunză de salată verde
- **1** felie groasă de roșie
- ▸ Un vârf de cuțit de ardei iute măcinat

Per sandviș 590 calorii, 62 g proteine, 24 g carbohidrați (4 g fibre), 27 g grăsimi

1/ Bate carnea
Datorită conținutului bogat în grăsimi, pulpele sunt mult mai moi și aromate decât pieptul. Pentru o preparare rapidă pe grill, frăgezește carnea: pune pulpele pe un tocător, acoperă-le cu o folie alimentară și bate-le cu ciocănelul până ajung la grosimea de un centimetru. Sau poți să lovești carnea cu un tocător de lemn, o tigaie ori o sticlă de vin goală. Apoi unge puiul cu ulei și condimentează ambele părți cu sare și piper.

2/ Pune pe grill
Folosește un grătar sau o tigaie grill pentru a prăji puiul până se rumenește și devine lucios, trei-cinci minute pe fiecare parte. Mută carnea pe o farfurie. Așază chiflа pe grătar și tai-o în două; prăjește pâinea până se imprimă grila-jul, unu-două minute. Lasă chiflа deoparte.

3/ Prepară sosul
Într-un bol mic, amestecă bine iaurtul, sosul iute și ardeiul cayenne.

4/ Construiește
De jos în sus: chiflă, sos de iaurt, salată, pui, roșie, chiflă.

Renunță la cartofii prăjiți: ține chiflа pe grill până devine crocantă.

Sculptează / Picioarele tale de gâinâ

Du capătul unei haltere într-un colț al camerei ori fixează-l într-un suport pentru sol. Încarcă bara cu greutăți și începe să ridici.

CUM O FACI Efectuează mișcările într-un circuit, alternând între 40 de secunde de antrenament și 20 de secunde de odihnă. Apoi ia pauză timp de un minut. Asta e o rundă; fă patru-șase în total. Pentru mișcarea cu un singur braț, schimbă părțile la jumătatea sesiunii (semnalul de 20 de secunde) ori de la rundă la rundă.

1/ Genuflexiune cu oprire
Apucă mânerul halterei cu ambele mâini și tine-l la nivelul pieptului, în timp ce stai cu picioarele depărtate la lățimea umerilor și corpul aplecat ușor înainte. Fă o genuflexiune până ai șoldurile chiar deasupra genunchilor. Fă pauză, revino la start și repetă. Pentru a mări dificultatea, menține poziția de jos timp de două-cinci secunde.

2/ Aruncat și împins prin rotație, cu un singur braț
Pășește cu stângul în față, apleacă-te și apucă bara cu mâna dreaptă. Dintr-o singură mișcare, trage bara, pivotând piciorul în timp ce te întorci cu fața către suportul halterei și „prinzi" greutatea aproape de umărul drept. Împinge bara în față ta și pune-o la loc pe sol. Repetă mișcarea.

3/ Fandare laterală cu alternare
Bagă mâinile sub mânerul halterei, cu brațele atârnând în fața corpului și picioarele alăturate. Acum pășește cu piciorul stâng în lateral și coboară șoldurile până când discul atinge podeaua, menținând șoldurile și umerii în poziție dreaptă. Revino la poziția de start, schimbă părțile și repetă pe piciorul drept.

4/ Rulare pe abdomen
Stai în genunchi pe o parte a halterei. Pune ambele mâini pe mânerul barei, cu brațele întinse la maximum. Apoi rulează bara înainte, cât de departe poți. Într-o mișcare lină, consistentă; în tot acest timp, extinde coapsele și încordează mușchii abdominali și fesieri. Revino la poziția de start și repetă.

Adaptare de Lucia Gabriela Vrînceanu. Fotografiile de Sam Kaplan, alergarea mâncare: Victoria Davis/Cornelia Kazenc. Rochiță de +RSH

Cocktailul serii: Aperol Spritz

Andreea Esca

În labirintul realizat de Purple Flowers

Look din show-ul Max Mara

Mădălina Dorobanțu și Ana Morodan

Alexandra Groza, Lil Bulgac, Andrei Iovu, Ina Borcea și Cosmin Florea

Helen, în timpul recitalului

BAZAAR

Midnight Garden Party

Pentru cel mai mare eveniment din calendarul său, *Harper's BAZAAR* a reunit în grădina Casei Universitarilor numele care contează în modă, beauty și arte. De-a lungul unei seri punctate de un recital Helen și de un show de modă care a devenit imediat subiect perfect pentru Instagram, invitații au petrecut în spiritul de sofisticare, eleganță și creativitate specific revistei. De la un labirint cu flori și coperte supradimensionate, până la o cabină fotografică inedită și o întreagă grădină transformată într-un lounge relaxant, surprizele s-au dezvăluit treptat celor care au intrat în BAZAAR Midnight Garden.

Andra Andreescu

Alexandra Stan

Cosmin Preda

Ana Barbu

Audi - official car

Cătălina Grama

Grace Couture Cakes Champagne bar

Delicii de la Privileg Catering

Sonia și Mikael Fredholm

Sonia Ionescu

Modelele prezentării Max Mara

Albertina Ionescu

Noemi Meilman și Mirela Bucovicean

FREE YOUR MIND...
FREE YOUR BODY...

KEEPMOVING

24h din 24!

www.body-art.ro | office@body-art.ro
Tel.: +40 31 106 1160 | +4 0731 111 113 | Fax: +40 31 106 1161
7D Vitan Bârzești - RIN Grand Hotel

Body Art
Wellness Club

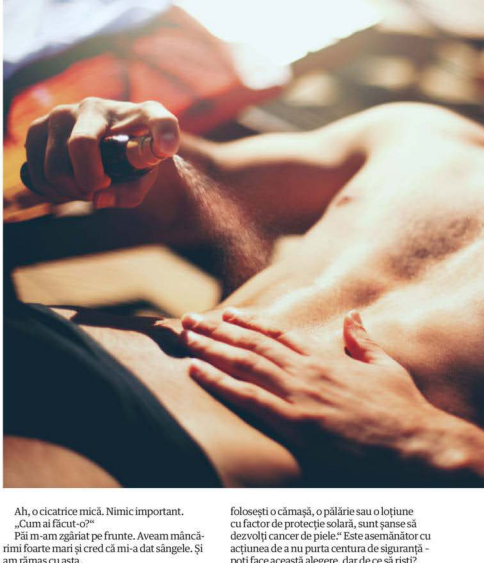
PARTEA ÎNTUNECATĂ A SOARELUI

Crezi că îți zâmbește toată ziua? Sigur că o face – dar ca un criminal în serie. De Adam Cooke

Nu sunt un bărbat prea orgolios. Cel puțin asta credeam până acum, în timp ce îl priveam pe dermatologul meu, dr. Stephen Voget, cum apucă bisturiul și îl îndreaptă către fruntea mea. „Desigur, ai putea să mergi la un chirurg plastician care ar face o treabă mult mai bună", spune el.

Însă eu nu am de gând să-l opresc. Am cancer de piele. Lasă-mă să reformulez: am cancer de piele! Și vreau să dispară. În urmă cu o lună am mers la un control periodic. Rămas doar în lenjeria intimă, dr. Voget a început să mă examineze cu ajutorul lupei sale, la fel cum a făcut-o înainte de atâtea ori; îmi scana pielea cu ochii antrenați ai unui vânător. S-a oprit la al treilea ochi, holbându-se la zona de pe mijlocul frunții. „Ce e asta?"

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan



Răspunsuri la întrebări stupide

În caz că ai nevoie de o reîmprospătare rapidă a memoriei.

Ce este de fapt o arsură solară?

În afară de scuza că ai adormit pe plajă? „E o leziune: când radiațiile solare UVA și UVB îți penetrează pielea, aceasta se deteriorează la nivel celular", spune dr. Tanya Kormeili, profesor de dermatologie la UCLA. Ca urmare, vasele de sânge de la nivelul pielii se dilată și încep să secrete plasmă și alte fluide pline de compuși inflamatorii. Mai mult, inflamația este responsabilă pentru înroșirea și tumefierea pielii și senzația de durere la atingere. De aceea, arsura solară este insuportabilă după 24 de ore de la expunerea la soare – inflamația necesită o perioadă mai lungă pentru a ajunge la punctul culminant.

Ce determină culoarea pielii?

Totul se reduce la melanină, un pigment natural de culoare închisă care se găsește în păr și piele. Melanina blochează lumina ultravioletă înainte să-ți deterioreze epiderma – stratul exterior al pielii –, prin urmare o cantitate mai mare de melanină îți închide culoarea pielii și te protejează mai bine împotriva arsurilor solare. „Unii oameni cu pielea extrem de albă nu produc niciun pic de melanină; în schimb, sunt programați genetic să creeze un pigment mai deschis, numit feomelanină. Pielea lor doar se arde, nu se bronzează", explică dr. Delphine Lee de la Institutul de Cancer John Wayne din Santa Monica.

Ce este FPS?

Factorul de protecție solară e reglementat de organizațiile internaționale și folosit de producătorii de loțiuni solare și definește eficacitatea produselor împotriva efectelor soarelui. Cercetătorii aplică cremă pe piele, pun un fascicol de lumină ultravioletă pe zonă și reține timpul până când se înroșește pielea. Cu cât FPS e mai mare, cu atât rata de arsură e mai mică. „Nu te stresa cu numărul (FPS 30 e la fel de eficient ca FPS 50, conform Fundației Americane de Cancer de Piele), focalizează-te pe utilizare", spune dr. Lee. Aplică pe tot corpul o cantitate cât un pahar de shot, la fiecare două ore de stat în aer liber. –AMY RUSHLOW

Ah, o cicatrice mică. Nimic important.

„Cum ai făcut-o?"

Păi m-am zgâriat pe frunte. Aveam mâncărimi foarte mari și cred că mi-a dat sângele. Și am rămas cu asta.

„În cât timp s-a vindecat?"

În câteva săptămâni. (OK, dezvăluirea completă: era o crustă cu mâncărime care se forma și cădea și apoi apărea la loc. Într-un final, mi-a lăsat acea mică adâncitură.)

„Nu-mi place cum arată. Voi lua o probă din țesut pentru biopsie."

Așa a și făcut și, după trei zile, au sosit rezultatele de la laborator: carcinom bazocelular. Cel mai frecvent tip de cancer din lume.

Un fapt este sigur: toată lumea este o țintă pentru cancerul de piele. Melanomul, cea mai letală formă a sa, ucide un număr dublu de bărbați decât femei în Statele Unite. Societatea Americană de Cancer estimează că 46.870 de cazuri de melanom vor fi diagnosticate la bărbați în acest an; aproximativ 6.750 vor muri din cauza lui. În România, rata incidenței de cancer malign este de 4,7 la suta de mii în cazul bărbaților și de 4,4 la suta de mii în cazul femeilor, potrivit Societății Române de Dermato-Oncologie.

„Deținem informații complete despre cancerul de piele", spune dr. Voget. „La fel ca în cazul legăturii dintre fumat și cancerul de plămâni. Dacă fumezi, există șanse să te îmbolnăvești de cancer pulmonar. Dacă nu folosești o cămașă, o pălărie sau o loțiune cu factor de protecție solară, sunt șanse să dezvolți cancer de piele." Este asemănător cu acțiunea de a nu purta centura de siguranță - poți face această alegere, dar de ce să riști?

Doctorul începe să-mi povestească despre Tipurile de Piele Fitzpatrick, o scală cu șase fototipuri cutanate creată în 1975. Dermatologii încă o folosesc în prezent pentru a clasifica culoarea pielii. Tipul I se referă la persoanele cu pielea foarte albă, precum un scoțian cu păr roșcat. (Uită-te la Jim Gaffigan, tipul de pe pagina următoare). Eu mă încadrez la tipul II - piele deschisă, ochi verzi. Mă ard ușor la soare și mă bronzez uneori și cu mare dificultate. Și am pistrui. Milioane. Mă porecleau Pistruiatul în școala primară, iar gluma frecventă era că, la un moment dat, toți pistruii mei se vor uni și îmi vor transforma pielea pală într-una maronie. Mi-aș fi dorit să se fi întâmplat asta. Acum nu m-aș mai fi aflat în această situație dificilă. „Cazurile de cancer de piele sunt infinit mai puține în rândul persoanelor cu o culoare foarte închisă a pielii, comparativ cu cei cu pielea deschisă", spune dr. Voget.

Explicația? Melanina, pigmentul care oferă culoare pielii, protejează în mod natural împotriva arsurilor solare. Este un polimer dens, capabil să absoarbă, să împrăștie și să reflecte lumina diferitelor lungimi de undă.

Dar asta nu înseamnă că persoanele cu pielea închisă la culoare sunt imune în fața cancerului. Sunt încă vulnerabile zone ale corpului cu piele mai deschisă la culoare, precum bucile, palmele și tălpile. Tipii cu pielea închisă pot să moară în urma

Gulver/GettyImages

cancerului de piele; sunt predispuși să fie diagnosticați în stadii târzii. Proba A: Bob Marley, care a murit de melanom malign apărut sub unghia de la picioare.

Dau vina pe fotbal pentru cancerul meu. Obișnuiam să joc zilnic în tinerețe, petrecând ore întregi în aer liber fără să folosesc vreo cremă cu factor de protecție solară. De asemenea, m-am prăjit de câteva ori la plajă în vacanțele de vară. Conform studiilor, chiar și o singură vezicule de la arsura solară din copilărie crește riscul de melanom cu 71 de procente. Toată acea perioadă de expunere a creat o schimbare profundă la nivelul epidermei mele, alterând metabolismul, structura și funcționarea celulelor de piele. În timp, aceste celule deteriorate au crescut și au început să invadeze și să distrugă țesutul din jurul lor - și iată cum apare cancerul de piele. Și eu fac parte din categoria celor norocoși. Din fericire, eu nu am melanom - deocamdată.

Părinții mei, asemenea multora din generația lor, nu au înțeles consecințele arsurilor solare. Ba chiar foloseau loțiuni de bronzare a căror aplicare era pentru a rumeni și mai bine pielea. Tatăl meu a făcut cancer de piele la 70 de ani, dar problemele mele au apărut când eram mult mai tânăr. Când aveam 30 și ceva de ani am descoperit cruste pe brațe și nas și pete de o culoare ciudată pe mâini. În prezent, la 45 de ani, îmi aplic loțiune solară pe față în fiecare dimineață, fie că plouă sau e soare, iarnă sau vară. Și tu ar trebui să o faci. Toți ar trebui, indiferent de vârstă ori de istoricul familial de cancer.

De ce? În primul rând, pentru că suntem expuși la o cantitate mai mare de radiații ultraviolete decât părinții noștri în trecut. „Incidența cazurilor este în creștere - rata cancerului de piele a crescut considerabil și vâd asta în practica de zi cu zi", spune dr. Voget.

Și pacienții lui sunt din ce în ce mai tineri și trebuie să prescrie deseori o cremă pe bază de fluorouracil, folosită în tratarea unor forme incipiente de cancer de piele. Celulele canceroase se reproduc rapid, iar medicamentul are capacitatea de a identifica și ucide celulele noi că încă se află în stadiul de început.

Dr. Voget mi-a spus că trebuie să aplic unguentul timp de 21 de zile consecutive - „dacă poți suporta durerea în toată această perioadă", mi-a spus el pe un ton amenințător.

Un nou rol pentru Hugh Jackman: supraviețuitor al cancerului

Actorul a publicat online această poză după ce doctorii i-au îndepărtat o porțiune canceroasă de piele – a cincea. Scopul: să încurajeze bărbații ca tine să aplice loțiune cu FPS și să facă și controale periodice la dermatolog.

Prima săptămână a fost floare la ureche. Dacă aia însemna durere, atunci ar trebui să-i schimbăm definiția. Aplicam crema în fiecare seară și nu se întâmpla nimic. În a doua săptămână am început să observ pete roșiatice și o senzație ușoară de mâncărime. Îi puteam face față. Însă din a treia săptămână, crema a pus stăpânire pe corp și a început să-mi mănânce pielea precum un canibal nesătul. Pe cutie te avertizează să-ți speli mâinile imediat după aplicare. Dar nu menționează nimic cu privire la faptul că este unguentul diavolului. Atacă țesutul afectat de soare cu o agresivitate care te face să vrei să-ți scoți ochii.

Am rezistat 21 de zile. Dar, la final, fața mea era o rană deschisă și supurată; straturi de piele s-au exfoliat. Nu o puteam atinge, nici măcar cu apă, iar rasul era imposibil. Colegii de muncă treceau pe lângă mine și îmi evitau privirea, neștiind ce să-i spună bărbatului care arăta ca și cum și-ar fi băgat fața într-un vas cu acid sulfuric.

Rata de creștere dramatică a numărului cancerelor de piele în ultimele decenii te face să te întrebi: soarele devine mai puternic ori linia de apărare a propriului organism devine mai neputincioasă? Răspunsul: da pentru prima variantă. Conform NASA, soarele devine tot mai strălucitor. Puterea soarelui crește cu circa șase procente la fiecare un miliard de ani, suficient de lent încât să nu fie nevoie să faci un upgrade la ochelarii de soare în următoarele câteva milenii. Însă știm, de asemenea, că stratul de ozon al planetei, care filtrează razele ultraviolete emise de soare, a început să se micșoreze.

Scala lui Fitzpatrick: află-ți fototipul cutanat și riscul de cancer de piele

Risc mare

TIP I Ten extrem de alb, ca Jim Gaffigan; blond sau roșcat; ochi albaștri, verzi sau căprui; pistrui, mai mult se arde ușor.

TIP II Ten deschis, ca Liam Hemsworth; blond ori șaten deschis; ochi albaștri, căprui, verzi; se bronzează greu.

Risc moderat

TIP III Ten creol, ca Sacha Baron; orice culoare a ochilor sau părului; se bronzează destul de ușor.

TIP IV Ten maro-mediu, ca Aziz Ansari; păr și ochi închiși la culoare; se bronzează cu ușurință și se arde rar.

Risc scăzut

TIP V Ten maro-închis, precum al lui Will Smith; ochi și păr închise la culoare; aproape nu se arde niciodată.

TIP VI Piele închisă la culoare, ca a lui Idris Elba; păr maro-închis spre negru; nu se arde niciodată.

Cancerul de piele poate fi și unul dintre efectele secundare ale unei populații mondiale din ce în ce mai mobile. Indigenii din zonele apropiate de Ecuator, unde concentrațiile de UV sunt mai mari, au pielea mai închisă la culoare. Reversul e valabil pentru poli, unde culoarea pielii evoluează în mod natural de-a lungul generațiilor pentru a permite pătrunderea în corp a cantității potrivite de radiații UVB. Corpurile noastre folosesc UVB pentru a produce vitamina D, esențială pentru a ne menține sănătatea. Fără acest nutriment suntem predispuși la rahitism. Oase slabe, picioare deformate. La Ecuator, soarele și UVB sunt în concentrații mari. Populațiile arctice au o cantitate mică de celule pigmentare astfel încât pielea lor să absoarbă cât mai multe ultraviolete B. De aceea un nigerian care se mută în Europa are un risc mai mare de deficiență a vitaminei D.

Vitamina D nu este vitală doar pentru construirea de oase puternice, ci joacă și un rol critic în răspunsul imunitar al corpului, în reproducerea celulară și în funcționarea creierului, a inimii și a pancreasului. Cercetările arată că modificările semnificative de pigmentare pot avea loc în mai puțin de 200 de generații. Din punct de vedere evolutiv, e un proces rapid.

Problema: nu stăm locului. „O mare parte dintre populații trăiesc fenomene solare extreme, spre deosebire de cele sub care au evoluat strămoșii lor", spune dr. Nina Jablonski, profesor de antropologie la Universitatea Pennsylvania. „Sancțiunile asupra sănătății asociate cu aceste schimbări de locație și stil de viață sunt slab înțelese și subestimate."

„Vestea bună: corpul se va adapta stilului nostru de viață", spune dr. Stephen Stearns, profesor de biologie evoluționistă la Yale. Culoarea pielii unui copil va fi o combinație între cea a părinților. Cu alte cuvinte, datorită globalizării și a amestecului rasial, toți am putea arăta precum brazilienii la un moment dat în viitor.

Un ton al pielii de culoarea bronzului definitiv. Băiatul din Ipanema. Abia așteptat asta. ■

Poți să identifici fiecare tip de cancer de piele?

Carcinom bazocelular (CBC)

BCC-urile sunt leziuni ale celulelor bazale din piele, care afectează partea de jos a epidermei. Sunt atât de frecvente, încât doctorii nici nu le mai raportează în registrele de cancer.

ARATĂ PRECUM O rană deschisă, o zonă roșie, o excrescență roz, o umflătură lucioasă ori o cicatrice
FACTOR DE PERICOL „BCC-urile cresc treptat și mai puțin de un procent se extind", spune dr. Evan Rieder. Dar rana trebuie să fie tratată prompt: cu cât așteptăm mai mult, cu atât mai repede protuberanța poate invada țesuturile osoase ori locale, ori poate produce o cicatrice urâtă.

Carcinom scuamocelular (CSC)

Această creștere necontrolată a celulelor anormale începe la nivelul celulelor scuamoase, care formează stratul cel mai gros al epidermei tale.

ARATĂ PRECUM O umflătură roșie ori aspră, o zonă solzoasă, inflamată, verucă ori o excrescență ridicată cu o depresiune centrală. Poate sângera sau face crustă.
FACTOR DE PERICOL Cazurile de CSC netratate se pot extinde și devin letale. Riscul e mai mare în zonele cu expunere solară precum capul și gâtul.

Melanom

Acest tip de cancer apare când deteriorarea AND-ului celulelor pielii declanșează mutații care duc la multiplicarea rapidă a celulelor de piele și la formarea tumorilor maligne.

ARATĂ PRECUM O pată neagră ori maro, asimetrică ca alunițăuneleși dezvoltă din alunițe. Poate să fie și roz, roșie, violet, albastră ori albă.
FACTOR DE PERICOL Melanomul e vinovat pentru mai puțin de două procente dintre tipurile de cancer de piele, dar își asumă majoritatea deceselor – 189 de bărbați români în 2012. Este tratabil, dar e nevoie de o detecție în fază incipientă.

Keratoza actinică (KA), solară ori senilă

Tehnic, KA nu este cancer; este o leziune solzoasă, dură, care poate progresa în cancer dacă o ignori.

ARATĂ PRECUM O zonă ridicată, dură, care poate semăna cu o verucă și apare pe o parte a corpului expusă la soare. Majoritatea devin roșii, dar unele sunt cafenii sau roz.
FACTOR DE PERICOL Suficient de mare pentru a justifica o acțiune imediată: lăsate netratate, până la zece procente din cazurile de keratoză actinică devin carcinom scuamocelular, a doua formă frecventă de cancer de piele.

Trei moduri surprinzătoare prin care îți crești riscul de cancer de piele

1

Câștigi o promovare importantă

Persoanele mai bogate sunt mai predispuse să sufere de cancer de piele, potrivit unui studiu de la Registrul de Cancer al Statului New York. Cercetătorii au au descoperit că melanomul este asociat cel mai frecvent cu cartierele bogate. Explicația? „Persoanele care au posibilități financiare tind să își petrecă timpul liber pe plajă sau pe terenul de golf", spune dr. Adnan Nasir, consultant în dermatologie pentru MH.

2

Faci naveta

„Persoanele care conduc au un risc mai mare de a suferi de cancer de piele, mai ales la nivelul mâinilor", spune dr. Nasir. Explicația? Deși sticla laminată folosită la parbriz blochează radiația ultravioletă, geamurile laterale nu sunt laminate în general și razele UVA pot pătrunde. Nu e nici o surpriză că cercetătorii de la Universitatea St. Louis au descoperit că 74 de procente dintre cazurile de melanom malign apar pe partea stângă a corpului.

3

Iei medicamente pe rețetă

Există medicamente care îți cresc vulnerabilitatea la lumina ultravioletă, numite fotosensibilizatori. Xele cu acțiune cardiovasculară și antimicrobiană, precum antibioticul pentru acnee – tetraciclina. Într-un studiu din Dartmouth, pe mai mult de 5.000 de oameni, cei care au luat oricare dintre aceste pastile timp de cel puțin șase săptămâni erau cu 50 de procente mai predispuși să sufere de carcinom bazocelular înainte de 50 de ani.

GulverGettyImages

ASCULTĂ Europa fm
#OcupămMAREA
detalii pe www.europafm.ro
CÂȘTIGĂ o vacanță
la mare în fiecare zi!

Focul din interior

Nu o poți vedea ori simți, dar inflamația cronică din interiorul corpului îți poate crește riscul de boli cardiovasculare, diabet, accident vascular cerebral și chiar de tulburări de erecție. De David McGlynn

Printre cele mai frecvente cauze de deces la nivel mondial sunt bolile cardiovasculare, cancerul, accidentul vascular cerebral, complicațiile diabetului și boala Alzheimer. Însă trebuie să luăm în considerare și inflamația cronică, un mecanism nespecific de răspuns și apărare a organismului la o agresiune, pe care cercetările medicale încep să-l recunoască drept principala cauză pentru apariția acestor afecțiuni letale.

„Majoritatea bolilor majore se pare că au o componentă inflamatorie cronică", spune specialistul în medicină integrativă dr. James Dillard.

De asemenea, s-a descoperit că acest proces intern silențios – în care propriul sistem imunitar al corpului se întoarce împotriva sa – este responsabil pentru unele dintre aceste tulburări care pur și simplu înrăutățesc calitatea vieții.

„Dovezile arată că artrita, anumite alergii și astmul au crescut la rate alarmante", spune dr. Ski Chilton, profesor în psihologie și farmacologie la Centrul Medical Baptist Wake Forest, autorul cărții *Inflammation Nation*. Totodată, ascensiunea drastică a acestor tulburări sugerează că inflamația cronică este în creștere și că va alimenta din ce în ce mai multe boli grave.

În timp ce personalul medical încearcă să deslușească ce înseamnă inflamația cronică, un număr tot mai mare de studii informează despre procesul insuficient înțeles și oferă soluții pentru a combate efectele sale negative.

Cel mai probabil ești obișnuit cu inflamația acută. Semnalele includ roșeață, creșterea temperaturii locale, tumefierea unei gingii infectate ori a unei leziuni la deget. Aceste reacții sunt declanșate de avalanșa de celule albe din sânge (numite globule albe sau leucocite), convocate de corpul tău pentru a înconjura și proteja rana. De asemenea, inflamația acută apare la nivel intern atunci când ai o infecție, cum ar fi pneumonia. În acest caz, aceleași leucocite distrug bacteriile din țesuturi și din fluxul sangvin.

În ambele cazuri, febra și umflarea cauzate de inflamația acută sunt parte din lupta corpului tău împotriva agresorilor care cauzează infecția – acestea ajută la grăbirea procesului de vindecare.

Inflamația cronică e diferită. Apare când celulele albe, produse de corpul tău pentru a elimina infecția, nu se retrag. În schimb, ele atacă țesuturile sănătoase și organele. „Propria linie de apărare ne bombardează cu un foc prietenesc", spune dr. Peter Libby, specialist în boli cardiovasculare la Școala Medicală Harvard.

Când inflamația cronică prezintă cote ridicate, vei observa probleme în zonele unde ești mai predispus genetic. Dacă ești mai sensibil în zona arterelor, vei suferi de boli cardiovasculare; în zona articulațiilor, de artrită; la creier, de boala Alzheimer și așa mai departe. „Toate aceste probleme sunt generate de aceleași procese", spune dr. Brent Bauer, director de medicină complementară la Clinica Mayo.

Poți să oprești inflamația cronică, iar când o vei face, vei avea șanse mai mari să eviți cele mai frecvente cauze ale decesului prematur. Hai să aruncăm o privire la impactul inflamației asupra bolilor cardiovasculare, responsabile pentru 60% dintre decesele din România.

Celulele albe ale sângelui sunt produse constant în interiorul măduvei osoase și depozitate în sânge și în țesuturile limfatice. Aceste globule albe sunt de șase tipuri principale: neutrofile, eozinofile, bazofile, benzi, monocite și limfocite. Când colesterolul rău LDL începe să se depună pe pereții arterelor, sistemul tău imunitar reacționează prin secreția de macrofage, care sunt create din monocite. Totuși, dacă suferi de inflamație cronică, corpul tău are reacții exagerate, trimițând mai multe globule albe decât e necesar. Apoi, aceste celule hiperactive pur și simplu încearcă să digere colesterolul LDL în „burțile" lor acide. Însă, la scurt timp, celulele albe devin atât de încărcate cu grăsime, încât mor, lăsând în urma lor numeroase reziduuri grase, dar nu înainte de a trimite proteine de semnalizare, mesageri numiți citokine, care recrutează și mai multe macrofage.

Acest proces insidios se desfășoară treptat pe parcursul vieții. „Unul dintre cele mai periculoase aspecte ale inflamației cronice este că nu simți când se produce", spune dr. Dillard.

Într-un ritm lent și silențios, leucocitele care sunt ucise în stare de activitate ajută la formarea plăcii de aterom care se depune pe pereții arteriali, de obicei, netezi. În schimb, din moi și flexibile, arterele devin suprаîncărcate cu substanțe grase precum colesterolul - boală numită ateroscleroză.

În acest punct, un cheag de sânge format într-o arteră obturată parțial de placa de aterom poate opri circulația sângelui către inimă sau creier, producând infarct miocardic ori accident vascular cerebral. Sau resturi dintr-o placă de aterom se pot rupe și depune în aval, blocând circulația sângelui de-a lungul arterei. „Bolile cardiovasculare și accidentul vascular cerebral care rezultă din această acumulare de placă reprezintă o cauză principală de mortalitate și dizabilitate la nivel mondial", spune dr. Libby.

Prin urmare, când medicul anunță cauza decesului „infarct miocardic", tu ar trebui să înțelegi că „a murit în urma complicațiilor cauzate de inflamația cronică".

În prezent, oamenii de știință încearcă să găsească răspunsuri pentru frecvența tot mai mare a acestui răspuns imun. Până acum, cercetarea arată că stilul modern de viață și cel alimentar supraslicită sistemul nostru imunitar primordial.

„Apariția antibioticelor și a vaccinurilor ne-a ajutat să supraviețuim infecțiilor care erau cândva letale", spune dr. Libby. Dar o viață mai lungă înseamnă mai multe oportunități ca vârsta, genele și obiceiurile proaste să ne afecteze organele și arterele. Corpul tău semnalează acești factori de stres drept agresori și cheamă în ajutor cavaleria de celule albe ale sângelui, pornind o cascadă de reacții chimice care poate distruge țesuturile sănătoase.

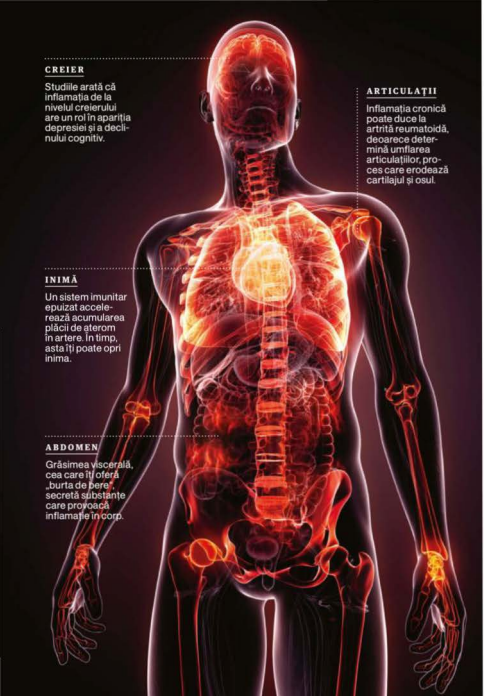
„Organismul are un instrumentar limitat pentru a răspunde la pericol", explică dr. Bauer. „Sistemul imunitar reacționează în același mod, cu aceleași globule albe, fie că luptă împotriva unui parazit, a unei toxine ori a unei artere încărcate cu colesterol."

Iată un exemplu. O persoană care mănâncă o cantitate mare de alimente procesate și prăjite poate deveni supraponderală, iar celulele adipoase viscerale (care se stochează în jurul abdomenului și organelor, mai ales la bărbați) încep să elibereze substanțe care pun în acțiune sistemul imunitar al corpului.

„Grăsimea care se acumulează în abdomen este foarte periculoasă la nivel metabolic", spune dr. Libby. Eliberează substanțe cu nume malefice, precum interleukina-6 și factorul de

> „Unul dintre cele mai periculoase aspecte ale inflamației cronice este că nu simți când are loc procesul."

Abstract de Luiza Gabriela Vrban



necroză tumorală, care stimulează reacțiile chimice responsabile pentru accelerarea procesului inflamator.

Asta înseamnă că îți poți evalua riscul de inflamație cronică prin observarea a doi factori clari: mărimea abdomenului și mâncarea consumată. Dacă nu-ți vezi picioarele din cauza burții, mănânci produse de patiserie și bei băuturi carbogazoase, există o șansă mare să suferi de inflamație cronică.

Astea sunt cele mai evidente semnale. Multe sunt încă necunoscute, dar doctorii și oamenii de știință susțin că boala poate fi prevenită și efectele ei sunt reversibile. „Oamenii care au mai puține procese inflamatorii de-a lungul unei perioade mari de timp au o incidență a bolii mult mai mică", spune dr. Dillard.

Poți să-ți monitorizezi starea de sănătate printr-un test rapid care măsoară o substanță din ficat, proteina C-reactivă (PCR), care crește ca răspuns la inflamație. Testul te poate ajuta să determini nivelul de risc pentru infarct miocardic, mai ales dacă ai sub 60 de ani și un istoric familial de boli cardiovasculare. Doctorul îți va explica rezultatele, dar nivelurile PCR între unu și trei miligrame per litru de sânge semnalează o inflamație cronică de grad scăzut, cu risc cardiovascular intermediar. Nivelurile care depășesc trei miligrame indică un risc mare.

„Dacă valoarea PCR se află deasupra limitei normale, medicul îți poate recomanda un tratament cu statine, medicamente care scad nivelul de colesterol din sânge, cum ar fi atorvastatina", spune dr. Libby. „Deși unii specialiști recomandă pentru combaterea inflamației medicamentele fără prescripție medicală, precum aspirina și ibuprofenul, acestea nu s-au dovedit eficiente în prevenirea primelor infarcte miocardice", adaugă dr. Libby. Pe de altă parte, statinele reduc atât markerii inflamatori, cât și riscul de infarct miocardic ori accident vascular cerebral.

Dacă ești supraponderal, îți poți reduce riscul de inflamație slăbind. Conform unui studiu, chiar și cea mai mică pierdere în greutate reduce inflamația. Persoanele obeze care au pierdut trei procente din greutatea lor au înregistrat o diminuare cu 10% din nivelul MCP-1, o proteină asociată cu inflamația. În cazul unui bărbat de 100 de kilograme, trei procente reprezintă trei kilograme. „Sunt indicate exercițiile la intensitate moderată, dar vestea bună e că nu trebuie să le faci pentru o perioadă mare de timp", spune Chilton. El îți recomandă să atingi 65-80% din ritmul cardiac maxim - nivel la care ar trebui să respiri cu dificultate și să transpiri - timp de minimum 20 de minute pe zi.

În timp ce reduci grăsimea dăunătoare de pe abdomen, adaugă mai multă grăsime sănătoasă în meniul zilnic. Peștele și uleiul de măsline fumizează acizi grași Omega-3 și Omega-9, care inhibă semnalele procesului inflamator din corp. Dieta mediteraneană îți asigură ambele alimente, plus carbohidrați complecși din legume și cereale integrale. „Nu există un plan alimentar cu rol antiinflamator mai bine testat în lumea științifică", spune Chilton.

Un alt pas esențial în lupta împotriva inflamației este reducerea consumului de zaharuri simple și îndulcitori, precum siropul de porumb bogat în fructoză. Într-un studiu de dimensiuni mici, bărbații care au băut zilnic 500 ml de băuturi îndulcite, timp de trei săptămâni, au avut niveluri de PCR crescute la 109%.

Potolește-ți pofta de dulce cu fructe, deoarece conțin antioxidanți numiți polifenoli care reduc inflamația și ajută la flexibilitatea vaselor de sânge. Într-un studiu din *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, fructele de pădure și alte fructe (bogate în polifenoli, cum ar fi cireșele și prunele) au redus biomarkerii implicați în inflamație.

Cafeaua este o altă sursă excelentă de polifenoli. Cercetătorii nu sunt siguri de motiv, însă studiile sugerează că un consum moderat de cafea (una-cinci cești pe zi) poate îmbunătăți sensibilitatea la insulină, iar consumul a trei sau mai multe cești pe zi este asociat cu niveluri mai scăzute de enzime care indică deteriorarea ficatului și inflamație.

Și nu uita să te speli pe dinți! Se pare că există o legătură între parodontoză și bolile cardiovasculare, artrită și disfuncția erectilă. Dacă gingiile îți sângerează când folosești ața dentară, cel mai probabil suferi și de inflamație. Mergi la dentist și menține o igienă orală bună pentru a omori bacteriile care cauzează inflamația gingivală. ■

ILUSTRAȚIE DE SCIEPRO

DU-O ACOLO UNDE ÎȘI DOREȘTE

Poți face sex de calitate oricând. Dar o partidă de neuitat? Șapte femei povestesc de ce vacanțele le incită. Editat de Mike Darling

Kristen nu era sigură că îl place pe Rob. Totuși, când el a invitat-o într-o excursie cu mașina, în weekend, ea s-a gândit că n-are nimic de pierdut. El era un tip drăguț, iar ea se plictisea.

Așa că au mers cu mașina spre Sud, s-au oprit în Virginia să mănânce burgeri și să urmărească artificiile cu ocazia zilei de 4 iulie, apoi au ajuns pe coasta din Carolina de Sud, în jurul orei 3 dimineața. Pe loc, au decis să doarmă pe plajă. Doar că nu prea au avut parte de somn. „Noaptea petrecută făcându-ne de cap pe plajă - valurile, aerul sărat, întunericul care ne învăluia - nu o voi uita niciodată!"

Doisprezece ani mai târziu, Kristen și Rob sunt căsătoriți și au copii. În continuare, ei consideră excursia respectivă momentul definitoriu al relației lor. „A fost călătoria potrivită, la momentul potrivit, cu bărbatul potrivit", spune Kristen. „Noaptea petrecută pe plajă ne-a definit relația."

Aceasta e atotputernica vară, care transformă prietenii în iubiți și creează amintiri pentru toată viața. De aceea, am rugat mai multe femei să ne împărtășească cele mai fierbinți idile. Citește mai departe, să te inspiri unde și cu cine să pleci în vacanță.

1

Singuri în paradis

În fiecare an, eu și prietenul meu sărbătorim ziua lui de naștere cu o excursie în natură. Odată, în timp ce ne aflam în Ojai, California, am descoperit un drum care ducea la o cascadă de 14 metri, înconjurată de lacuri cu apă limpede. Zona era verde, luxuriantă, cu ferigi uriașe și peșteri, ca într-o reclamă.

La apus, am dus câteva beri la cascadă, să se răcească. Am început să ne sărutăm și, încet-încet, hainele noastre au dispărut, una câte una. La un moment dat, m-am trezit că îi făceam sex oral. El se sprijinea de o stâncă uriașă, iar eu eram parțial acoperită de cascadă. Simțeam apa răcoroasă care mi se prelingea pe corp, în timp ce soarele era pe cale să apună, și eram conștientă de toate sunetele, mirosurile și texturile din jurul meu. Auzeam frunzele foșnind și păsările ciripind. Era o atmosferă de film.

M-am ridicat și m-am întors cu fața la stâncă, poziționându-l pe el în spatele meu. Am făcut sex timp de 15 minute, timp în care am admirat peisajul, micul nostru colț de paradis. Excursiile în natură sunt foarte incitante - îți ascut simțurile în cel mai bun mod posibil și ajungi să experimentezi senzații neobișnuite. Ești mai excitat, simți că trăiești. *–Christine, 40 de ani*

2

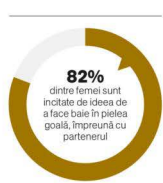
Sex pe furiș

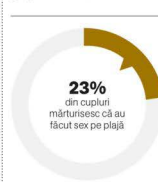
L-am cunoscut pe Sam, ofițer în Paza de coastă, în timpul unei excursii de scufundări în Insulele Cayman. Mi s-a părut că arată super în costumul lui de neopren, așa că am flirtat cu el, făcând aluzie la faptul că eram singura tipă fără partener din grup. S-a oferit să îmi dea o lecție în particular.

La un moment dat, eram doar noi doi sub apă, iar el a plutit ușor deasupra mea și m-a sărutat. Apoi, am continuat să petrecem timp împreună, iar seara, atâția de tequila și dans, ne-am furișat la o plimbare pe plajă.

Am dat peste un hamac prins între doi palmieri și ne-am urcat în el. Întreaga situație mi se părea exotică și tabu - abia ne cunoscuserăm și puteam fi surprinși în orice moment.

La început, doar ne-am sărutat. Nu eram convinsă că lucrurile vor merge prea departe - până la urmă, ne aflam într-un hamac mișcător care se putea răsturna. Însă el a reușit o ispravă care încă mă uimește: cu o mână a stabilizat hamacul, iar cu cealaltă mi-a dat jos lenjeria intimă. Câteva minute mai târziu, am avut orgasm. Deși eram doi străini, totul a fost extrem de romantic: plaja, valurile, stelele. Atmosfera romantică și palpitantă m-au dat pe spate. *–Maria, 33 de ani*





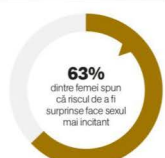
3

Sexul care te reinventează

„Lasă-le deschise", i-am spus făcându-i semn spre draperii. Ideea că cineva ne-ar putea zări era extrem de incitantă, deși nu e ceva ce aș risca acasă. Apoi, m-am așezat deasupra lui.

Seara asta e doar a noastră - fără să ne temem că ne-ar putea auzi copiii sau că ne vom trezi cu vecinii la ușă. Am început să avem aceste întâlniri ori de câte ori e posibil, după ce am devenit părinți. O noapte într-un hotel din capătul străzii, nimic extravagant. Tot ce contează e să avem o cameră la dispoziție, să ne facem de cap.

Cea mai bună partidă de sex e dimineața, în timp ce așteptăm să ni se servească micul dejun în cameră - ceva total diferit de diminețile mele obișnuite. Nu trebuie să fiu mereu mama cuiva. Pot fi și femeie. *–Holley, 45 de ani*



Gareth Bardsley. Modele: Anna Claudia Feroiu & Eric Belanger - Ice Models; Oana Toan

4

O aventură de-o noapte

Eu și o prietenă am decis să mergem în Noua Zeelandă, la un festival de muzică. Nu știu cum, dar ea a uitat cortul acasă, așa că n-am avut unde să dormim timp de trei zile. Din fericire, Pacificul de Sud e plin de surferi atrăgători. Dylan era înalt, chipeș și mirosea a nucă de cocos. Și prietenul lui era simpatic, așa că am început să flirtăm cu ei.

Mai târziu, ne-am strecurat cu toții în pădure, în spatele scenelor. Toată lumea își făcea de cap și bea vin la cutie. Ne simțeam de parcă toată lumea era a noastră. Dylan și cu mine nu puteam sta departe unul de celălalt. Sărutările lui mă topeau.

Când am ajuns la cortul lui, lângă un râu, unde campaseră și alți participanți la festival, am trăit unul dintre cele mai sexy momente în care am rămas fără haine. Eram complet dezbrăcați, îmbrățișați, în sacul lui de dormit. Preludiul a fost foarte intens. Deși prietenii noștri dormeau în apropiere, nu mi-am putut înnăbuși gemetele.

În dimineața următoare, am făcut schimb de numere. Ce să vezi, mergeam la aceeași școală. Ne-am mai întâlnit o dată, în campus, dar n-a mai fost la fel. Magia dintre noi s-a limitat la seara aceea de vară. *–Emma, 25 de ani*

5

Sex fără rețineri

Acum câțiva ani, am făcut o vizită acasă, în Missouri, și l-am luat cu mine pe Mike, prietenul meu de atunci. Ne-am plimbat cu bicicletele pe drumuri pustii. Eu purtam o rochie scurtă și am luat-o înaintea, pedalând și etalându-mi picioarele.

Ne-am oprit pe un pod, să admirăm priveliștea, și ne-am sprijinit de balustradă, ascultând sunetul apei. Îi povesteam lui Mike despre acel părău, pe unde hoinăream în copilărie, când s-a aplecat spre mine și m-a sărutat. Am început să ne facem de cap. Inima îmi pompa adrenalină.

Dintr-odată, am auzit o mașină. Ne-am tras la o parte, putea fi chiar tata. Însă mi-am dat seama în acel moment că îl doresc, chiar acolo, chiar atunci. Era un loc special pentru mine și sexul cu Mike i-ar fi putut da noi valențe.

Mașina a trecut, așa că ne-am văzut de treabă. M-a pipăit pe sub rochie și mi-a dat jos chiloții, pe care i-a pus la el în buzunar.

Știam că trebuie să fim rapizi, așa că i-am desfăcut fermoarul pantalonilor scurți și l-am tras mai aproape de mine. Totul s-a terminat într-un minut, dar nu mi-a păsat. Mă simțeam foarte obraznică și aventuroasă și nu m-am putut abține să retrăiesc momentul în memorie tot weekendul. *–Samantha, 28 de ani*

6

Sex în avion

În timpul unui zbor spre Mexic, unde urma să ne petrecem vacanța, iubitul meu, Stephen, era extrem de neastâmpărat și hotărât să intre în clubul celor care fac sex la înălțime. Inițial, eu nu am fost de acord - zborul dura doar două ore și era miezul zilei.

La al patrulea refuz venit din partea mea, Stephen a apelat la o tehnică diferită de convingere. M-a apucat de păr și m-a sărutat apăsat pe gât, mușcându-mă în timp ce mâna i-a alunecat sub rochia mea. Eram prea excitată ca să-i mai rezist.

El s-a dus primul la toaletă, iar eu l-am urmat, 30 de secunde mai târziu. Stătea pe capacul toaletei, cu pantalonii în vine. Când m-am strecurat înăuntru, m-a întors cu spatele la el și m-a așezat deasupra, în poziția reverse cowgirl. Mi-a ridicat rochia și mi-a dat chiloții la o parte, penetrându-mă, în timp ce îmi frământa șoldurile cu mâinile. Nu știam că pot ajunge la orgasm așa repede.

Când am revenit la locurile noastre, două însoțitoare de zbor s-au apropiat de noi și, fără a spune un cuvânt, ne-au oferit două pahare de șampanie și un trandafir.

„Felicitări", ne-au șoptit. *– Caroline, 41 de ani*

7

Sex exhibiționist

Eram în vacanță în Italia cu soțul meu, George.

Ne-am rătăcit și am condus ore în șir mașina pe drumuri întortocheate din munți, fără semnal la telefonul mobil, având la noi doar o hartă scrisă de mână, care ar fi trebuit să ne ajute să ajungem la hotel. Când am găsit, în sfârșit, drumul, acumulasem deja multă tensiune mocnită.

Din balconul camerei noastre de la etajul trei aveam o priveliște minfică a Mării Adriatice. N-o voi uita niciodată: soarele se înea deasupra liniei orizontului și, parcă am fi primit un semnal, am început să ne smulgem hainele. Nu eram exhibiționiști, însă ne-am dat seama că momentul este perfect și am decis să nu avem rețineri. Când ești în vacanță, ești mai dispus să lași inhibițiile deoparte.

În plus, mi se părea foarte romantic să admir priveliștea aceea frumoasă, aplecată peste balconul camerei noastre, în timp ce făceam sex cu bărbatul pe care îl iubesc.

La un moment dat, am observat că aveam un grup de suporteri care se uitau la noi de jos. Aclamau spectacolul pe care habar n-aveam că îl oferim. Am zâmbit, i-am salutat și ne-am retras în cameră, unde am continuat partida. *–Maria, 31 de ani*

OBIECTIVE DE NERATAT ÎNTR-UN CITY BREAK ÎN BRAȘOV

Așezat la poalele Tâmpei, flancat de crestele Carpaților de Sud și împodobit cu elemente arhitecturale gotice, baroce sau renascentiste, Brașov este unul dintre cele mai frumoase și vizitate orașe din România, supranumit poarta de intrare în Transilvania. Dacă ți-ai făcut planuri pentru o escapadă în acest oraș, iată un top al atracțiilor turistice pe care nu ar trebui să le ratezi. *De Mădălina Isar*

CENTRUL ISTORIC, BIJUTERIA LOCULUI

Zeci de case cu arhitectură barocă și influențe germane, datând din secolul al XV-lea, înconjoară eleganta Piață a Sfatului, atrăgând turiștii din toate colțurile Europei. Centrul vechi al orașului Brașov este unul dintre cele mai frumoase din țară, cu străduțe pietruite pline de magazine de tot felul și terase care te invită să deguști unele dintre cele mai bune preparate locale. Aici au loc o mulțime de evenimente culturale, printre care și renumitul festival „Cerbul de Aur", dar și diverse târguri locale.

BISERICA NEAGRĂ, O CAPODOPERĂ GOTICĂ

Una dintre cele mai fabuloase catedrale din România este fără îndoială Biserica Neagră, aflată în centrul Brașovului, cea mai mare construcție sacrală din țară, dar și unul dintre cele mai mari lăcașuri de cult medievale din Europa. Somptuoasa construcție în stil gotic se mândrește și cu cea mai mare orgă mecanică din țară. Printre superlativele pentru care mai este cunoscută catedrala se numără și cea mai mare colecție de covoare orientale din Europa.

STRADA ȘFORI, SIMBOLUL ORAȘULUI

O escapadă în Brașov este incompletă fără vizitarea celei mai strămte străzi europene, care măsoară, în medie, numai 123 de centimetri lățime și are o lungime de circa 80 de metri. Construită în secolul al XV-lea, strada a servit drept cale de acces pentru pompierii cetății Brașovului, iar azi este unul dintre simbolurile orașului.

POARTA ECATERINEI, CONSTRUCȚIA CARE A SUPRAVIEȚUIT DIN TIMPURILE MEDIEVALE

Secole la rând, singurul punct care întrerupea zidurile de apărare fortificate ale cetății Brașovului a fost poarta Ecaterinei. Construcția cu patru turnulețe care simbolizează jurisdicția era compusă dintr-un pod mobil cu lanțuri, care trecea peste un șanț adânc cu apă. Astăzi, poarta a rămas neschimbată, iar inscripțiile și blazoanele se găsesc într-o stare foarte bună. Obiectivul istoric trebuie neapărat să se afle pe lista cu locuri de văzut în Brașov!

CURSE TURISTICE CU AUTOCARUL ÎN BRAȘOV.

Bilete începând de la 1 euro (fără tva) pe sens. În premieră, acum poți achita călătoria și prin SMS la numărul 7470. ***Detalii pe www.mementobus.com.***

CĂLĂTORII DE LA 1 EURO CU MEMENTO BUS

În urmă cu câteva luni, Memento Bus, divizia de transport a Grupului Christian Tour, schimba radical fața turismului cu autocarul din România. În locul curselor aglomerate, cu minibuze și autocare prăfuite, spații minuscule între scaune și șoferi nepoliticoși, cel mai mare tour-operator din România propunea noul concept de smart cost bus. Sloganul lor: „Călătorește ca un rege cu Memento Bus și bucură-te de prețuri inteligente, siguranță, confort maxim". *De Mădălina Isar*

De curând, încă zece autocare Neoplan moderne au intrat în flota Christian Tour. Valoarea totală a investiției se ridică la aproximativ trei milioane de euro, iar vehiculele sunt operate în special pe cursele lungi, pe toate destinațiile interne și externe ale tour-operatorului român, în funcție de sezonalitate. Autocarele își încep cursele cu ceea ce Memento Bus a numit „Cea mai mare caravană din turismul românesc".

SIGURANȚĂ, PREȚURI BUNE ȘI CONFORT

Autocarele Neoplan model Cityliner și Tourliner Christian se adaugă flotei de 15 autocare și mai multe vehicule de capacitate mică, operate deja de către Memento Bus. În contextul creșterii activității și implicit a numărului de curse charter către destinații precum Grecia, Turcia, Bulgaria, Christian Tour alocă o importanță deosebită și turismului românesc.

La capitolul utilități pentru sporirea confortului pasagerilor, Memento Bus își dorește cele mai înalte standarde internaționale. Din pachet nu lipsesc: sistem multimedia cu DVD, CD player, monitoare LCD și navigație, frigider, bucătărie, toaletă, sistem performant de aer condiționat, Wi-Fi și scaune premium pentru pasageri.

PROMOVAREA ONLINE ȘI ÎN AGENȚII PROPRII ÎN MULTE ȚĂRI EUROPENE

„Cel mai mare succes în comercializarea biletelor îl au canalele online", declară Marius Pandel, General Manager Christian Tour. În urma unei cercetări de piață proprii a reieșit faptul că un număr mare de turiști își achiziționează pachetele de vacanță sau serviciile de transport în acest mod. În paralel, clienții pot accesa ofertele în cele 30 de agenții proprii din toată țara, dar și la ceilalți parteneri distribuitori."

În sensul optimizării accesului călătorilor la biletele Memento Bus, a fost construită o platformă online dedicată, unde se pot achiziționa biletele cu până la 24 de ore înainte de călătorie. Modalitățile de plată sunt diverse: de la plata online cu cardul, la plata POS/cash în agenții, dar și plata prin SMS.

„În străinătate, funcționează agențiile Memento Holidays Antalya (cu investiție și capital românesc), Memento Holidays Spania, Memento Hotels din Grecia (pentru divizia hotelieră), precum și cele patru sedii Christian Tour din Republica Moldova, Polonia, Ungaria și Serbia, care la cerere pot vinde și serviciile Memento Bus. Așadar, avem o paletă largă de canale de distribuție la nivel european", a adăugat Marius Pandel, General Manager Christian Tour.

CURSELE MEMENTO BUS

Vor fi updatate în fiecare sezon și vor fi introduse noi destinații în portofoliu. În prezent, este disponibilă grila de vară cu date de călătorie până la 30 septembrie 2016, disponibile online pe ***www.mementobus.com.***

6 ani
de Molecule F

Am fost *Dreamers*, am găsit o cale să ne afirmăm curajos. Designerii români au crezut în noi, am construit o comunitate puternică de Lovers și împreună am creat o lume în care totul este autentic: lumea Molecule F.
Molecule F este al vostru și despre voi!
La multi ani!

CAMPARI. NESPRESSO. PRIVILEG intel STELLA ARTOIS MEGA IMAGE ACQUA PANNA S.PELLEGRINO OUTLET TLC

CREZI CĂ NU POȚI SĂ DANSEZI?

Poți. Expertul nostru te învață mișcarea și pașii care te vor ajuta să te dezlănțui, dar și să te menții în formă.

De Eric Spitznagel

Johnny Depp spunea odată că „mai degrabă ar înghiți o minge de păr decât să danseze". Dacă ești genul care se simte ridicol pe ringul de dans, atunci înțelegi că Depp nu exagera.

Ei bine, cu Twich nu e de glumă. E dansator hip-hop freestyle, cunoscut din show-uri TV precum *So you think you can dance*, *Ellen* și din filmul *Magic Mike XXL*. Numele lui real este Stephen Boss - cu porecla Twich s-a ales când era copil, de la mișcările de dans „popping și ticking".

Dacă e să-l credem pe Twich, oricine poate fi dansator. „Îți amintești ultima dată când erai în mașină și ai auzit o melodie care îți plăcea, iar corpul a început să se miște singur? Atunci dansai!"

Așadar, cum aduci acele mișcări din mașină pe ringul de dans? „Nu te mai gândi, ăsta e secretul", spune Twich. Nu e despre cum să arăți cool sau despre mișcările corecte, ci despre cum să lași corpul să o ia înaintea rațiunii.

Acum întoarce pagina pentru o lecție privată. ▸

Adaptare de Elisabeta Godó

FOTOGRAFII DE RAMONA ROSALES

Anatomia unui dansator sigur pe el

URECHI
„Nu hotărî tu dacă să dansezi sau nu", spune Twich. „Lasă-ți corpul să decidă. Așteaptă melodia ce te pune în mișcare."

OCHI
„Dansul e o conversație. Contactul vizual e foarte important. Înseamnă că dansezi cu cineva și nu pentru cineva."

BRAȚE
„Brațele sunt doar de decor. N-ai nevoie de ele pentru a dansa. Contează ce se întâmplă cu picioarele, șoldurile și pieptul."

PIEPT
„Toată mișcarea își are originea în tors, centrul tău gravitațional. Aici trebuie să simți muzica, de aici lași să pornească totul."

PELVIS
„N-ai scuze pentru «penisul neinvitat». Dacă ea se atinge de tine așa, e în regulă. Dar să nu fii tu cel care inițiază atingerea."

PICIOARE
„Lasă-ți corpul să facă ce vrea. Chiar dacă e vorba doar de doi pași. Lasă-ți picioarele să alunece în față și-n spate."

Styling: Alan Stillwell/Celestine Agency; grooming: Andrea Pezzillo/JK Artists; în această pagină: pantaloni Zimmerlin, pantofi sport adidas; pagina anterioară: pantaloni Vimmia, pantofi sport adidas, sacoș Cast of Vices.

4 reguli pentru a dansa fără jenă

1/ Ignoră pe toată lumea
„Dacă cineva se holbează, s-ar putea să fi provocat tu acest gen de vibe", spune Twich. Nu e nicio diferență între «Privește-mă!» și „Nu te uita!" E vorba de aceeași energie, de același limbaj al trupului.

2/ Nu gândi prea mult
„Exersez în fața oglinzii, fiindcă vreau să mă văd din toate unghiurile. Dar dacă te privești dansând și-ți spui «O, Doamne, așa arăt?», atunci te-ai autosabotat și nu vei mai dansa niciodată."

3/ Prefă-te că joci baschet
„Bărbații nu sunt grațioși când se zbat pentru o minge. O fac ca să se simtă bine și să se destindă. Data viitoare când te jenezi să dansezi, poartă-te ca și cum ai fi la un joc cu băieții."

4/ Dă cu pumnul
„Câteva dintre mișcările pe care le-ai văzut la tatăl tău sunt bine-venite. Îmi place la nebunie mișcarea aceea cu pumnii în aer. Auzi melodia, o simți și lovești cu pumnii în aer. Atât timp cât păstrezi ritmul, e totul în regulă."

JULY 14-17, 2016 | BÁNFFY CASTLE • CLUJ | WE ARE THE PEOPLE

ELECTRIC CASTLE

SKRILLEX · SIGUR RÓS
BRING ME THE HORIZON
BASTILLE · PAUL KALKBRENNER

GORGON CITY · ENTER SHIKARI · RUSKO · FLUX PAVILION · DILATED PEOPLES
CAMO & KROOKED · DUB PISTOLS · PAN-POT · ELLIPHANT · SLOW MAGIC
PACO OSUNA · ART DEPARTMENT · GUI BORATTO · KINK · WORAKLS · N'TO
DE STAAT · BABYLON CIRCUS · DIRTYPHONICS · GOD IS AN ASTRONAUT · LOADSTAR
NU:TONE B2B LOGISTICS · DJ MARKY · ICICLE · CONGO NATTY · GRAMOPHONEDZIE
TROJAN SOUNDSYSTEM · GENERAL LEVY · MY NU LENG & DREAD MC

VENETIAN SNARES · MOOMIN · ABA SHANTI-I · LOUISAHHH !!! · FRENCH FRIES · CINNAMON CHASERS · KIDNAP KID · FLAVA D · MACKA B
MANUDIGITAL · SUN GLITTERS · PALMS TRAX · LEGOWELT DJ SET · SKARRA MUCCI · o0o0o · DREWSKILL · VIBRONICS · VISIONOBI
VITA DE VIE · ZO DE ANI · URMA · RODION G.A. · GRIMUS · COMA · ALTERNOSFERA · MACANACHE · FIRMA · DELIRIC & SILENT STRIKE · ARIA URBANA
MIRAI POPOVICIU · THE MODEL · VLAD CAIA · OTHERSIDE · FRATII GRIME · YELLLOW · NOPAME · DIAMONDS ARE FOREVER · ARGATU · JON KENNEDY
SATELLITES · K-LU VS SAUCE · INJEKTAH · KARPOV NOT KASPAROV · DUAL SHAMAN · SHIVER · BLANILLA & THE FLYING ORCHESTRA
MISSILE & GORANGA · OK CORRAL · DUBASE · HORACE DAN D · DUDAWLES · MADLIQUID · IRIE WARRIORS · KAVA FOUNDATION · ALEX CHRONIC
ADDO · DJ ETHYLEN · JUST D'LIGHT · IV-IN · NDJ · DETOUR · SYL · MATHEI · ABC · SLIM ROCKA · DEX · KAZE · ZD · ARE YOU ANYWHERE · TOY MACHINES
A-C LEONTE · FUNK'E FETISH · ROUND SOUND · SERIOUS DUB · SHEBA · HIGH KULTURE · SELECTA AFONYA · BABYSTEP · RAPS · LAZIO · LEE VIEW · GRID · DJSTEVE
DODO · DIGITAL SELEKTA · SELECTA DROO · DUIDBOP · PANDA · EDDY GORDO · KLAUS EB · EYESCREAM · DIGITALOVE

Get your ticket NOW!
www.electriccastle.ro

BECK'S

vodafone · pepsi · enel · orange · Jägermeister · JB · PHILIPS · MTV · Kiss FM · Radio ZU

GQ STYLE · COSMOPOLITAN · National Geographic · Men's Health

Cum să supraviețuiești unui festival

Ai de gând să petreci cu prietenii vara asta, în mijlocul naturii (sau în capătul celălalt al țării), ascultând trupele preferate? Fă-ți bagajul cu cap și nu-ți cără toată casa după tine De Vlad Ene

Oricine a trecut prin mai multe festivaluri știe deja cum să fie eficient, dar nu toată lumea trece de cinci ori pe an prin experiența asta. Așa că, dacă nu pleci cu rulota sau cu vreun camion, va trebui să faci alegeri înțelepte, în așa fel încât bagajul tău să nu te incomodeze în avion, tren sau mașina prietenilor, în funcție de mijlocul de transport greșit. Sfaturile de mai jos sunt pentru festivalurile în aer liber care se țin departe de orașe, dar multe dintre ele sunt valabile și dacă pleci într-un alt oraș.

1/ Câți bani să-ți iei

Unele festivaluri au trecut la plata cu cardul contactless (personal sau pe care-l poți încărca acolo), ceea ce rezolvă mare parte din probleme. Dacă sistemul de plată este cel cu jetoane, cumpără-ți de la început destule încât să n-ai bătăi de cap de fiecare dată când mai vrei o bere. Atenție, unii organizatori nu restituie bani înapoi pe jetoanele cumpărate. Interesează-te din timp, să nu ajungă în borcanul de mărunți. În afară de mâncare și băutură, la orice festival sunt instalate diverse alte shopuri: de la haine la bijuterii hand-made, poate chiar un salon de tatuaje. Gândește-te bine înainte să îți tatuezi „Untold 2016" pe umăr. Poate ar fi mai bine să pleci cu un tricou simpatic sau cu o brățară, decât cu un tatuaj care nu se mai șterge.

2/ Unde dormi

În cazul în care te-ai cazat cu prietenii tăi la un hotel/pensiune/gazdă, în apropiere, ține cont că, mai mult ca sigur, va trebui să mergi pe jos. Nu va dori nimeni să fie șoferul de servicii și, în plus, sunt mari șanse ca fiecare să-și găsească altceva de făcut. Nu de puține ori, mulți dintre cei care își iau cazare nici măcar nu ajung să vadă camera respectivă. Cel mai sigur este să iei cu tine un cort. Deși este foarte ușor de instalat, cortul în formă rotundă nu e o soluție: vei avea nevoie de consultanță ca să-l strângi și răbdare ca să îl cari. Mai bine alegi un cort tip igloo și te asiguri, când îl cumperi, că are două straturi – corturile care au doar unul nu rezistă deloc la ploaie. O să mai ai nevoie de un izopren și un sac de dormit nu foarte gros.

3/ Cum te îmbraci

Ține minte un lucru: cine are picioarele uscate supraviețuiește festivalului. Este obligatoriu să ai cât mai multe perechi de șosete pe care să le schimbi de câte ori este nevoie ca să nu faci răni la picioare sau, în caz de ploaie, să umbli ud. Ai nevoie de cel puțin două perechi de încălțări. La cu tine tricouri, pantaloni (lungi, noaptea și scurți, ziua), măcar un hanorac și, nu în ultimul rând, o pelerină de ploaie sau ceva impermeabil. Îți mai trebuie o pălărie sau șapcă, astfel încât, dacă stai mult timp în soare, să eviți insolațiile. Toate hainele tale trebuie să fie cât mai lejere, nu-ți lua haine pe care nu le-ai mai purtat de multă vreme (la fel și în cazul încălțărilor). Evită gecile de piele, să nu te confunde lumea cu un polițist sub acoperire.

4/ Ustensilele esențiale

Nu pot să subliniez cât de mult te va ajuta o lanternă în deplasările pe timpul nopții pentru evitarea obstacolelor și căutarea mâncării sau apei în bezna din cort. Ia-ți neapărat baterii de rezervă. Vei mai avea nevoie de un cuțit multifuncțional cu care poți să deschizi conserve, beri și sticle de vin. O brichetă te va ajuta să aprinzi lucruri. La hârtie igienică și șervețele umede, cât cuprinde (doua sau chiar trei pachete). O să apreciezi repede faptul că ești singurul din grup care are cu ce să se umezească pe față, șterge pe picioare și, nu în ultimul rând, în zonele sensibile. Trebuie să îți încapă în bagaj și o parte din trusa de toaletă: pastă de dinți, periuță, deodorant, săpun și prosop. Ia-ți și câteva creme (neapărat o cremă cu FPS) și medicamente esențiale – pentru lovituri, pentru dureri de cap, febră, dureri de stomac, ceva contra alergilor, și, dacă este o zonă cu vânt constant, un balsam de buze. Ai nevoie și de ceva de apărare împotriva țânțarilor (la munte, mai puțin, în Delta sau la mare, obligatoriu). Paharele de plastic vor fi apreciate de vecini, dacă te invită la cafea. Nu uita să iei câteva pungi de gunoi ca să nu lași mizerie în urma ta.

5/ Ce mănânci și ce bei

Ia-ți neapărat apă plată, va trebui să te hidratezi bine. Ceva de rontăit (biscuiți, snacksuri) și, dacă urmează să stai la cort, n-ar fi rău să ai și ceva de mâncare pentru dimineață. O butelie portabilă n-are cum să strice. Ține cont, mâncarea este perisabilă în lipsa unui frigider și cel mai bine rezistă mâncarea ambalată în vid. Vei găsi la festival mâncare, băuturi și ce mai e nevoie, dar dacă ai vreo chestie preferată pe care nu o vei găsi acolo, e bine să ți-o aduci de acasă. În timpul „liber", vizitează satele/orașele din jur. Intră în vorbă cu localnicii și lasă-te îmbiat de produsele tradiționale, greu de găsit în orașele mari.

Poartă neapărat încălțări și haine lejere și evită-le pe cele noi, pe care nu le-ai mai purtat vreodată.

6/ Alte sfaturi utile

La orice festival, curățarea toaletelor ecologice se face dimineață, între 8 și 9. Atunci este cel mai bun moment să te duci și să îți faci toate nevoile. Vei găsi o toaletă curată și proaspătă, doar pentru tine. Pe parcursul zilei, situația se agravează.

Nu fi stresat să urmărești line-up-ul, de obicei vibe-ul festivalului te va purta într-o direcție sau alta. Dacă ești cu un grup mai mare, nu încerca să-i tragi pe toți după tine doar fiindcă vrei tu să vezi nu știu ce artist de la o scenă care e amplasată foarte departe.

Evită să bei din sticlele altor oameni sau din sticle lăsate la întâmplare. Nu se știe niciodată ce consumă fiecare. Nu uita să bei apă, chiar dacă bereea curge din toate părțile.

Dacă este un festival în pădure și poți face focul, nu-l lăsa nesupravegheat.

Nu-ți sparge toți banii în prima zi și încearcă să mai și mănânci din când în când.

Ută de telefonul mobil și nu-ți face selfie-uri. Mai bine ascultă muzica și dansează. Dacă ai semnal, nu-ți suna prietenii rătăciți. Telefonul nu se aude lângă scene. Folosește SMS-urile și așteaptă să ți se răspundă.

Unde te distrezi vara asta

Ți-am făcut lista festivalurilor cool din România

Gărâna 7-11 IULIE

La Poiana Lupului poți savura jazz în aer liber, semn că e un gen viu și că muzica simfonică ar trebui să o lase mai moale cu dress code-ul.
CE SĂ VEZI: Jack DeJohnnette, Yuri Honing Acoustic Quartet, Rau Kusak, Nils Petter Molvaer Quartet
garana-jazz.ro

Electric Castle 14-17 IULIE

E la țară, la Bonțida, și chiar ai un castel acolo. Sfaturile se aplică în totalitate, ba chiar, dacă e să ne luăm după anul precedent, o să ai nevoie și de cizme.
CE SĂ VEZI: Sigur Rós, Bastille, Paul Kalkbrenner, Flux Pavilion, Eliphant, God Is An Astronaut
electriccastle.ro

Waha 21-25 IULIE

Dacă n-ai auzit de Bătani Mari din Covasna, e vremea s-o faci. E locul în care se desfășoară cel mai *woodstock*-ian festival din țară.
CE SĂ VEZI: Electric Brother, Poetrip, Martha van Straaten
wahafestival.ro

Untold 4-7 AUGUST

Ceilălalt festival de la Cluj. Nu-i cazul să mergi cu cortul, dar n-ar fi rău să-ți găsești cazare din timp. Sau să-ți suni prietenii din facultate.
CE SĂ VEZI: Faithless, Parov Stelar, Afrojack, Scooter, LTJ Bukem
untold.com

Spellground 12-14 AUGUST

E un festival nou, într-un loc neexplorat încă (de noi, că romanii îl știau bine): la Capidava, cu un line-up destul de apetisant.
CE SĂ VEZI: The Kooks, Röyksopp, Soul Clap, Amber Run etc.
spellgroundfestival.com

Summerwell 13-14 AUGUST

Festivalul bucureștenilor, ținut în poienița parcului-pădure de la Buftea. Aici poți dormi liniștit în oraș, se ocupă RATB de transport.
CE SĂ VEZI: The Chemical Brothers, Hurts, Crystal Fighters
summerwell.ro

Cuca 19-21 AUGUST

Nu e la Cuca, e la Cărtișoara, iar line-up-ul e mai degrabă autohton. Motiv bun de mers cu cortul și de explorat folcloric delicile sătești.
CE SĂ VEZI: Karpov Not Kasparov, Sillyconductor, BICIKL.
facebook.com/spreCUCA

GuitarGuitarphotos

O ZI LA ROLAND GARROS

Am fost la Paris să văd sferturile de finală de la Open-ul francez și l-am văzut doar pe Djokovic. Și multe umbrele în culorile oficiale.

De Mihai Ghiduc

București. În dimineața în care trebuia să ajung la evenimentul organizat de MasterCard și Carrefour, în care urma să fie anunțată încheierea campaniei lor de promovare de primăvară, m-am trezit greu și parcă aș fi mers direct la birou, mai ales că era o zi cam ploioasă (un laitmotiv care mă va însoți pe parcursul acestui text). Două ore mai târziu, în urma unei minitrageri la sorți, am aflat că eram ziaristul care urma să-i însoțească pe cei șase câștigători ai unei experiențe de neuitat – o zi la French Open, prima zi a sferturilor de finală. Corina Caragea a extras dintr-un bol un număr care, prin nu știu ce coincidență, se afla și în buzunarul meu. A fost a doua oară când am câștigat o tombolă, după setul de acuarele pe care l-am căpătat în clasa a II-a (doar că, atunci, toată lumea primea ceva). La aceeași oră, Horia Tecău și Florin Mergea câștigau finala de dublu a ultimei ediții a turneului de tenis de la București.

©JulianFinney/Images

Cum asta se întâmpla la începutul lunii mai, când nu erau completate nici măcar tablourile de joc, am început să îmi închipui care ar fi fost „lineup-ul" ideal al sferturilor de finală. Aș fi putut să-i văd pe Federer sau Serena la unul dintre ultimele lor Grand Slam-uri? Pe Nadal la turneul pe care l-a câștigat de nouă ori? Pe Djokovic încercând să câștige singurul mare turneu care-i lipsea din palmares? Pe Halep în drum spre o nouă finală? Vreun meci-surpriză al unor viitori mari campioni?

Pe parcurs, s-au mai clarificat din lucruri. Sharapova a fost suspendată, Federer s-a accidentat și, pentru prima oară în foarte mulți ani, a ratat un Grand Slam. Până să plec din București, s-a accidentat și Nadal și s-a retras și el. Mă îndreptam, cu puțin noroc, spre niște meciuri cu jucătoare din România, dar fără Djokovic sau Serena, care urmau să joace miercuri, în a doua zi a sferturilor.

Paris, hotel Molitor. Am ajuns în Paris pe la prânz, iar vremea era practic luată cu copy-paste din paragraful precedent. Hotelul la care eram cazați e situat fix la marginea Parisului. Nu că ai avea senzația că ești la mare-gine: peste drum începe, fără avertisment, Boulogne-Billancourt, un fel de Pipera al capitalei Franței. Amplasat între două stadioane, unul de rugby și unul de fotbal (chiar Parc de Princes) și terenurile Roland Garros-ului, Molitor e un hotel deschis de doar doi ani pe locurile unde fusese cea mai celebră piscină din Franța (și, probabil, chiar din lume).

Ai citit *Life of Pi*? Dacă da, amintește-ți că pe personajul principal îl cheamă de fapt Piscine Molitor și, da, e din cauza acestei piscine. Care a fost inaugurată în 1924 de Johnny Weissmüller, celebrul interpret al lui Tarzan, născut în Timișoara, unde au fost purtați pentru prima dată bikini și unde s-a făcut, spre disperarea puriștilor, tot pentru prima dată, topless. Iarna, piscina, care era descoperită, se transforma în patinoar. Asta până prin anii '80, când, din cauza problemelor financiare, a fost abandonată pentru câteva decenii și a devenit loc al petrecerilor underground, al rave-urilor și graffitiurilor. Până acum doi ani, când a devenit hotel de cinci stele. Piscina, în continuare descoperită, e acum încălzită.

Spuneam deci că, fix când am ajuns, ploua. Două ore mai târziu, dinspre Roland Garros curgea o mare de umbrele, multe verde-orange, inscripționate cu un imens logo oficial al competiției. Era pentru prima dată în ultimii ani când nu se juca nici măcar o secundă de tenis într-o zi, din cauza ploii.

Paris, Roland Garros. Într-un fel, tot rău spre bine. M-am uitat seara pe programul de a doua zi și suna al naibii de bine. Pe Philippe Chatrier, arena centrală, unde urma noi să ajungem, meciurile aveau să înceapă de la ora 11. Din cauza amânărilor, erau meciuri din turul patru, dar de meciuri: Djokovic cu Bautista-Agut, urmat de Serena cu Svitolina (numărul 1 mondial de la băieți și de la fete, în aceeași zi), urmat de un meci de dublu mixt cu unul dintre frații Bryan și încheiat, apoteotic, cu o bătălie între Anglia și Franța care promitea spectacol în tribune: Murray vs Gasquet (sigurul sfert de finală din acea zi).

M-am uitat însă și pe aplicația care-mi spunea starea vremii și, între 11 și 20, doar două ore promiteau a fi fără ploaie. Și, pentru prima dată în istorie, aplicația de meteo a fost extrem de precisă. La 9 dimineața, când am ajuns la Roland Garros pentru un tur prin backstage-ul turneului parizian, ploua deja. Ghid ne-a fost o domnișoară simpatică de origine spaniolă și, ca atare, fană a lui Nadal. Am văzut vestiarele jucătorilor, intrarea jucătorilor de pe terenul central, ornată de semnături (inclusiv a lui Victor Hănescu), același teren de la înălțime, în locul în care se montează camerele TV (acoperite de prelate, la fel ca și suprafața de joc) și celalaltă arenă importantă, Suzanne Lenglen, de la nivelul solului, din camera rezervată fotografilor acreditați.

Ne-am îndreptat apoi spre Philippe Chatrier. Ploaia se oprise cât de cât și Djokovic urma să intre la încălzire. Țeapă. Ploaia a reînceput, parcă în ciudă. Noroc cu o gașcă multinațională (și cam de toate vârstele) de inși îmbrăcați în uniforme alb-verzi care, însoțiți de o fanfară, se ocupau de buna dispoziție și dansau pe aleile Roland Garros-ului, nedisturbați de vreme, pe melodii vesele și antrenante. Doar trecerea lui Ilie Năstase i-a făcut, pentru câteva secunde, să-și întrerupă cântatul pentru a-i scanda, ritualic, numele. Un pic stâlcit: „Ili! Ili! Ili!".

Paris, meciul. Djokovic și Bautista-Agut au intrat pe teren pe la prânz și au ajuns să joace, cu o pauză cauzată, mai e cazul să spun, de o nouă repriză de ploaie, fix două ore și un minut. A fost singurul meci de pe arena centrală din acea zi, iar durata lui a fost cel mai discutat subiect din presa franceză, a doua zi. Sub două ore, organizatorii ar fi trebuit să returneze 50% din prețul biletelor. Sub o oră, le-ar fi returnat integral, ca în ziua precedentă.

Ploaia nu încetase, de fapt, de tot. Burnița lent, ceea ce făcea ca zgura să fie udă și să se lipească obsesiv de tălpile pantofilor. După fiecare schimb, cei doi jucători își loveau racheta de tălpi, să le scuture, cât de cât. Mingile se îmbibau de apă și schimburile se desfășurau ciudat. Trebuia să lovești cu forță, nu era loc de finețuri. Cele câteva drop shot-uri încercate de Novac s-au dovedit ori prea scurte, ori prea lente. Bautista-Agut l-a pedepsit prompt și primul set s-a încheiat cu 6-4 pentru el.

Între timp, pe un alt teren, Simona Halep pierdea meciul cu Sam Stosur, de la 5-3 în primul set, cât avusese duminică seară. Ploaia o avantaja pe jucătoarea masivă din Australia, care putea să dea, pur și simplu, tare. Ceva similar pățea și Radwanska, care pierdea și mai rău, de la 6-3 3-0, cu Pironkova.

Djokovic a reușit să se înțeleagă cu ploaia și, după pauză, a câștigat al doilea set și se îndrepta spre a-l câștiga și pe al treilea când organizatorii au decis să trimită, din nou, pe toată lumea acasă. Eu am plecat să văd o expoziție Barbie și cum a făcut JR să dispară piramida de la Luvru, și-am luat-o, a doua zi, spre București. Nu mai ploua deloc.

Duminică. Finala masculină de la Roland Garros s-a încheiat cu victoria lui Djokovic. Jucătorul sârb își completa colecția de Grand Slam-uri cu singurul care-i lipsea din palmares, devenind doar al treilea jucător din istorie care le deține pe toate patru în același timp (după Ron Laver, în 1969) și primul care a făcut-o pe trei suprafețe diferite (hard, iarbă și zgură). La cum începuse meciul pe care l-am văzut eu, performanța asta părea a naibii de îndepărtată.

SHIRT STORY

Verile sunt tare plăcute, dar vin cu zile foarte fierbinți care, pe cei mai mulți dintre noi, nu ne găsesc în vacanță. Îmbracă-te cu cămăși din materiale ușoare.

De Elisabeta Gedő

Mâneci scurte Într-un context mai lejer îți propunem un item care e și cămașă, și tricou în același timp. Este din poplin de bumbac subțire, are un croi relaxat și, prin urmare, nu vei transpira. Îți garantează un aspect final plin de stil.

Cămașă **COS**, preț la cerere
Pantaloni **Brooks Brothers**, 439 lei

Foto Iulian Nan
Model Alex Bădălițăr/Jeavy Models Management
Grooming Alexandra Crăciun
Hair styling Mihai Marcu/Beauty District
Pictorial realizat la **Smart Car Wash** (Buzești 36)

Nuanțe solare

Niciând nu e mai potrivit decât vara să porți tonuri pastelate de galben și oranj, mai ales dacă ai un ten deschis, pentru că aceste culori reflectă lumina într-un mod plăcut. Combină-le cu articole albe și gri și poți adăuga și accente de albastru dacă e vorba de încălțăminte sau accesorii.

PAGINA ACEASTA
Cămașă **Brooks Brothers,** 519 lei
Pantaloni **Brooks Brothers,** 439 lei

PAGINA ALĂTURATĂ
Cămașă **COS,** preț la cerere
Jachetă **H&M,** 159 lei
Pantaloni **Brooks Brothers,** 499 lei
Pantofi **H&M,** 229 lei

Cămașa albastră

E aproape un clișeu al clasicului, încât multă lume a început s-o evite. Și e păcat, pentru că are mult potențial atunci când e aleasă corect. Îți propunem una din in sau din pânză de bumbac, cu un croi slim. Investește într-o cămașă de calitate excepțională și te vei bucura de ea multă vreme.

PAGINA ACEASTA
Sacou **H&M**, 399 lei
Cămașă **Brooks Brothers**, 399 lei
Pantaloni **H&M**, 159 lei

PAGINA ALĂTURATĂ
Cămașă **Burberry**, 1.240 lei, Sport/Couture
Pantaloni **H&M**, 159 lei

Adaptare de Oana Pașa. Jonathan Hession/HISTORY

Cum să trăiești ca un viking

Istoria i-a prezentat drept barbari. Însă acești războinici și exploratori legendari aveau viziuni avangardiste despre fitness, curaj, prietenie și leadership – bărbatul modern are ce învăța de la ei.

▸ DE BILL GIFFORD ȘI BEN COURT

▸ P.81

ATACATORUL MĂ LOVEȘTE CU SABIA A CĂREI LAMĂ STRĂLUCEȘTE. Se năpustește să mă lovească la genunchi, dar contracarez și îl blochez cu paloșul. Vrea să-mi sfâșie pieptul, dar reușesc din nou să parez lovitura. El ridică sabia și vrea să mă izbească direct în cap, dar îl opresc la câțiva centimetri, până să-mi despice craniul. E înfricoșător cu barba sa neagră și privirea furioasă, însă el este cel care ar trebui să se teamă.

Secretul în a te lupta ca un viking este să folosești forța adversarului împotriva lui. Deci, în loc să parez lovitura sa puternică, o deviez către dreapta, în timp ce fac un pas la stânga, cu agilitate. Avântul îl face să se împiedice, iar eu îl tai pe burtă, spintecându-l ca pe un porc de Crăciun. În timp ce adversarul cade grămadă la pământ, sângerând, gata să moară, mă răsucesc să țin piept următorului războinic.

Sunt un învingător.

Dar nu pentru mult timp. „Stai să-ți arăt eu, amice", spune Travis Fimmel, care joacă rolul lui Ragnar Lothbrok, personajul principal din serialul *Vikingii* de pe History. Stăm sub un candelabru enorm, din coarne de cerb, în Salonul Vikingilor, pe un platou de filmare de lângă Dublin.

În viața reală, la fel ca și pe ecran, Fimmel este un adevărat viking: are 1,82 metri înălțime și o constituție atletică. (În tinerețe, a jucat fotbal australian.) Chipul său, pe vremuri atât de frumos încât apărea în reclamele Calvin Klein, pe panouri stradale din întreaga lume, arată acum feroce, încadrat de capul ras și barba mică și rară.

Îi dau sabia mea lui Fimmel, iar el se întoarce să țină piept dușmanului, care pare să-și fi revenit în mod miraculos. Soldatul este, de fapt, antrenorul actorilor din serial, un scoțian robust, cu barbă, pe nume Lee McDermott.

„Ce facem aici?", întreabă Fimmel.

„Unu, trei, cinci, apoi pășești înainte și-l omori", îi răspunde McDermott, în jargonul scenei de luptă pe care o repetă. În timpul filmărilor, McDermott o face pe cascadorul în numeroasele scene de luptă din serial. „Travis m-a ucis de nenumărate ori."

Ceea ce se întâmplă din nou, într-o manieră mult mai elegantă decât am făcut-o eu. Mișcându-se în pași de dans, Fimmel parează, se rotește, apoi se năpustește să dea lovitura fatală. După ce amabilul McDermott își dă obștescul sfârșit, Fimmel mărturisește: „E amuzant - să zicem că îl omor, apoi trecem la alt cadru și apare din nou, în rolul altui personaj, și îl omor din nou. Apoi îi fac cinste cu ceva de băut."

Serialul *Vikingii* nu e sofisticat. E scăldat în noroi, sânge și mărunțaie. Fiecare episod are scene de luptă corp la corp. Fimmel se adaptează în mod natural la scenele de luptă, iar explicația lui e simplă: „Am crescut cu mai mulți frați. Eu eram mezinul. A fost nasol."

Toate acestea sunt solicitante din punct de vedere fizic, chiar și pentru un tip ai cărui mușchi abdominali puteau fi admirați pe panourile din Times Square. E obositor să fii războinic viking. Iar un viking obosit e un viking mort.

De aceea, înainte de lupta cu săbiile, McDermott m-a trecut printr-o serie de exerciții dure: o flotare, apoi un sprint de-a lungul sălii de 27 de metri, apoi două flotări și încă un sprint, apoi trei, și tot așa până la 10. Și apoi, la fel, în ordine descrescătoare. După aceea, ar fi trebuit să continui, dar cu sărituri din genuflexiune în loc de flotări.

Am reușit să parcurg jumătate din antrenamentul cu genuflexiuni, dar m-am oprit, la un moment dat, gâfăind și străduindu-mă să nu vomit. McDermott a părut dezamăgit. „Aceasta este proba eliminatorie. Toți actorii trebuie să fie în stare să facă asta."

Prin urmare, aș fi fost un viking de toată jena. La fel și tu, cel mai probabil. Bărbații moderni au multe de învățat de la războinicii scandinavi. Vikingii erau oameni de acțiune, oameni cu un scop în viață. Prețuiau lucrurile importante - prietenia și ospățurile, aventura și explorările, familia și patrimoniul. Au fost chiar deschizători de drumuri în privința egalității de gen: femeile vikinge aveau dreptul să dețină proprietăți, să divorțeze sau să participe la raiduri. Vrei mai mult? Un plan alimentar intitulat „Noua dietă nordică" distruge grăsimea abdominală și învinge bolile cardiovasculare.

După ce m-am pus la punct cu toate tradițiile scandinave, am câpătat un respect deosebit pentru vikingi și am venit cu un set de reguli care te vor face să privești cu invidie spre Anglia sau cel puțin să speri la un birou mai spațios și o blondă înaltă și frumoasă.

Codul vikingilor

Cel mai rapid câștigă bătălia

„Vikingii au fost printre ultimele popoare care mai foloseau barda ca armă de luptă, cea pe care o presupun că era oribil", spune Fimmel. Purtau foarte puțină armură și preferau să-și atace inamicii în raiduri fulger, îmbrăcați în piele tăbăcită și probabil niște veste din zale, apărându-se cu scuturi din lemn. Aveau un batalion de războinici de elită, numiți Berserkeri, format din cei mai rapizi și mai abili luptători. Uneori, mergeau în luptă la bustul gol. Credeau că moartea îți este sortită încă de la naștere, așa că armura nu-ți e de niciun folos. Mai multe despre asta, mai târziu.

„În prezent, o strategie similară este folosită de forțele speciale ale armatei americane", susține Rob Shaul, fondatorul Mountain Tactical Institute din Jackson, Wyoming. Institutul antrenează personal militar și de ordine și agenți de intervenție în situații de urgență. „Pentru acești oameni, propriul corp este principala lor armă, iar performanța în luptă și capacitatea de supraviețuire depind de forma fizică pe care o au." Acești atleți au nevoie de viteză și forță fizică, energie mentală, rezistență la efort și un raport bun greutate-forță. Cu alte cuvinte, să fie într-o formă excepțională.

La fel cum vikingii se năpusteau în luptă cu barda, iar Beretele verzi poartă arme de asalt M4 în timpul raidurilor, Shaul își pune clienții să alerge până la 20 de kilometri, cărând greutăți de 4,5 kilograme. „Se observă progrese rapide în puterea de prindere și atletism, pentru că ai ocazia să-ți reglezi abilitatea de a alerga cu o greutate în mâini", spune el. E util atunci când alergi după un tren sau când cari cumpărăturile prin ploaie.

Fă-ți corp de viking

Încearcă antrenamentul lui Shaul pentru a dobândi forță și pentru a fi gata de luptă în patru săptămâni.

Jonathan Hession/HISTORY

Totul începe cu un jaf

Serialul *Vikingii* de pe canalul History se bazează pe aventurile reale ale lui Ragnar Lothbrok, care a domnit în secolul al IX-lea. Cunoaște-i pe actori.

Cel mai puternic învinge în război

Antrenamentul Berserker pune accent pe ceea ce Shaul numește „schema tactică sau de luptă" - picioare, șolduri și abdomen. „Războinicii au nevoie să fie puternici în zona coapse-umeri." Vikingii își antrenau zilnic corpurile pentru luptă: prin munca la fermă (ridicând greutăți), construcții navale (tăind copaci) și vâslit (întărindu-și picioarele, brațele și antrenându-și plămânii). În ziua de azi, un corp mai puternic din punct de vedere tactic se traduce în a fi într-o formă mai bună, din punct de vedere funcțional, și mai puțin expus problemelor lombare.

În cadrul antrenamentului, Shaul include exerciții de rotație efectuate în genunchi; acestea duc la tonifierea zonei mediane, pentru că nu te poți folosi de picioare. Antrenamentul include și mersul cu greutăți, la viteze diferite. Clive Standen, care joacă rolul Berserker-ului Rollo, folosește mersul fermierului în antrenamentele sale. „E simplu - ții două gantere pe lângă corp și mergi. Dar e un exercițiu epuizant", spune Standen.

Fii viguros ca un viking

„Antrenează-te cu mersul fermierului, ținând cont de durată, nu de distanță", spune Shaul. „Bărbații se mișcă mai repede când știu că trebuie să parcurgă o anumită distanță, iar asta contravine obiectivului, acela de a-ți menține partea mediană încordată mai mult timp, și nu ajută la îmbunătățirea condiției fizice." Lasă aceste exerciții la finalul antrenamentului, altfel îți vei epuiza antebrațele. Execută patru serii de câte 60 de secunde și mărește greutatea până ajungi să folosești două gantere de 30 de kilograme fiecare. Odihnește-te 60 de secunde între serii.

Cunoaște-ți slăbiciunile

Vikingii erau de temut din mai multe motive: erau puternici, capabili și viteji până în pragul nebuniei. (Una dintre teorii spune că stimulentul preferat de Berserker-i erau ciupercile halucinogene.) Erau într-o formă nemaipomenită, dar nu erau nebuni. „Când circumstanțele le erau potrivnice, preferau să se retragă", spune istoricul Justin Pollard, producător al serialului. „Erau curajoși, dar nu inconștienți", spune el. „Când dușmanul venea cu o armată mare, vikingii refuzau să lupte, se retrăgeau și găseau un aliat - dușmanul dușmanului lor."

Fii isteț ca un viking

„Alege bătăliile din care știi că vei ieși învingător. La slujbă, fii conștient de atuurile și slăbiciunile tale, cerând feedback onest", spune Peter Bregman, consultant de leadership pentru corporații. Această acțiune necesită curaj, din punct de vedere emoțional, pentru că nu va fi ușor nici pentru tine, nici pentru cel care-ți oferă critică constructivă. Scenariul tău: (1) Subliniază că dorești o evaluare onestă, chiar dacă e dură. Propune să discutați despre atuurile fie la începutul întâlnirii, fie la sfârșit, pentru că a discuta despre atuuri și slăbiciuni la un loc nu e la fel de eficient. (2) Ascultă fără să judeci și nu fi defensiv; arată că feedbackul îți-a fost de ajutor. (3) Ia notițe. Va da de înțeles că ești serios și va genera momente de liniște temporară. Atunci, cel mai probabil, o persoană se va oferi să dea și o a doua opinie, ceva mai avantajoasă pentru tine.

Explorează lumi noi

Vikingii erau fermieri, în ciuda terenului impropriu și a climei. Când creșterea populației a făcut agricultura deja aflată la nivel de subzistență și mai dificilă, vikingii au ridicat ancora și au plecat pe mare pentru a explora noi teritorii. Jafurile nu erau un scop: de fapt, vikingii aveau nevoie de spațiu să se desfășoare. „Expansiunea vestică a fost o acțiune de colonizare pentru înființarea de noi ferme", spune William Fitzhugh, directorul Arctic Studies Center din cadrul Smithsonian Institution.

Travis Fimmel (Ragnar Lothbrok)

VÂRSTĂ	36 de ani
GREUTATE	81 kg
ÎNĂLȚIME	1,82 m

Puternic ca un fermier

„Îmi place să muncesc în aer liber; se întâmplă ceva la nivel mental. Îi ajut pe părinții mei, la ferma lor din Australia, timp de trei luni în fiecare an, cosesc fânul, mulg vacile și conduc tractorul."

Lecții de leadership

„Ragnar e un viking sensibil și curios. E motivat să facă ce e mai bine pentru poporul său. Mai degrabă gândește independent și-și dă seama de lucruri singur în loc să îi urmeze pe alții. Spiritul de turmă îi lipsește."

„Explorarea a fost benefică pentru trib și pentru spirit", susține John Ratey, psihiatru și autorul cărții *Go Wild*. „Ne-am adaptat să fim mereu în căutare de lucruri noi, din punct de vedere evoluționist", spune el. „Am fost vânători și culegători timp de patru-șase milioane de ani, suntem programați genetic să fim mereu în mișcare, să căutăm lucruri noi - o nouă tufă cu fructe de pădure sau o nouă sursă de vânat." Aceste aspecte îți mențin creierul în alertă. „Vikingii au fost cu adevărat îndrăzneți", spune Fimmel. „S-au urcat în bărci fără să știe dacă vor ajunge la capătul lumii sau vor descoperi tărâmuri noi."

Fii îndrăzneț ca un viking

„Gândește-te când te-ai aventurat în necunoscut ultima oară. Fă-ți un obicei din a căuta noutățile și varietatea", spune dr. Ratey. Acceptă provocarea să înveți ceva nou în fiecare zi (prin meditație ori citind o carte), săptămânal (să înveți să gătești, să fabrici bere în casă sau să desenezi) și anual (să te antrenezi pentru centura neagră sau să stăpânești bine o limbă străină).

Găsește-ți o luptătoare-pereche

Războinicii nordici și-au răspândit ADN-ul în mod liber pe teritoriul Europei; cu toate acestea, aveau viziuni avangardiste despre egalitatea de gen. „Vikingii își respectau femeile", spune Alexander Ludwig, care, în serial, joacă rolul fiului cel mare al lui Ragnar, Bjorn Ironside. „Lui Bjorn îi plac femeile care știu ce vor și nu dau înapoi." Spre deosebire de restul Europei, în anii 800 d.H., femeile vikinge erau considerate egale bărbaților.

„Dacă, în secolul al IX-lea, existau bărbați conectați la latura lor feminină, aceștia erau vikingii."

Clive Standen
(Rollo Lothbrok)

VÂRSTĂ	34 de ani
GREUTATE	94 kg
ÎNĂLȚIME	1,90 m

Arma secretă

„Benzile elastice: sunt ușoare și încap oriunde. Le am cu mine pe platoul de filmare și, între scene, fac genuflexiuni și extensii. Deseori, fac cinci sau șase minisesiuni a câte 10-15 minute, pe parcursul zilei."

Discurs de luptător

„Rollo ia decizii mai bune sau mai rele, însă este un om de acțiune. Se luptă pentru idealurile sale. Nu trece nimic cu vederea. Sună banal, dar este o filosofie de viață: lupta îți aduce mai multe satisfacții decât lingușeala."

Alexander Ludwig
(Bjorn Ironside)

VÂRSTĂ	23 de ani
GREUTATE	86 kg
ÎNĂLȚIME	1,88 m

Calea războinicului

„Îmi place să alerg, dar amestec stilurile de antrenament. Fac jogging cinci minute, apoi fac patru sprinturi de 45 de secunde cu 15 secunde de jogging, apoi alerg alert timp de 20-30 de minute și închei cu patru sprinturi."

Dorință de aventură

„Întotdeauna mi-a plăcut să explorez. Dar apreciez felul în care putem călători azi și cred că suntem norocoși. Te urci în avion și, în 12 ore, ajungi în capătul celălalt al lumii, în loc să călătorești cu vaporul două săptămâni."

Ele aveau dreptul să dețină proprietăți și bani. În plus, dacă săreai calul, te puteau părăsi, sau chiar mai rău. Unele femei vikinge erau antrenate ca războinice și se numeau shieldmaidens. „În societatea vikingă, dacă o femeie era tratată rău de soț, putea foarte bine să-l înjunghie în coaste. Sau putea să divorțeze, caz în care soțul era obligat să-i returneze toate proprietățile obținute prin căsătorie", spune istoricul Justin Pollard. „Dacă în secolul al IX-lea existau bărbați conștienți de latura lor feminină, aceia erau cu siguranță vikingii."

„Cercetările arată că exploratorii aveau un interes real pentru grooming; purtau bijuterii și mătase colorată", spune Michèle Hayeur Smith de la Universitatea Brown. Acești războinici sălbatici cărau cu ei piepteni, lame de ras, pensete, până și betișoare pentru curățarea urechilor. „Anglo-saxonii considerau că invadatorii vikingi sunt obsedați de curățenie, pentru că se spălau săptămânal", spune Fitzhugh de la Smithsonian. Vikingii erau de asemenea pionieri ai stilului, aveau tatuaje, coduri împletite și păr blond, decolorat. (Bruneții își decolorau părul cu leșie.)

Fii înțelept ca un viking

Pentru a mulțumi o războinică din societatea modernă - un fel de femeie alfa - trebuie să fii deschis la minte și răbdător. (Dacă miroși bine, e un plus.) „Laudă-i spiritul independent și susține-o în munca ei", spune psihologul Vinita Mehta. „Gândește-te cum poți prelua conducerea în alte privințe. În mod cert, ea va aprecia dedicarea și creativitatea ta în cadrul relației. Surprinde-o cu muzică nouă, restaurante și spectacole noi."

Spune-ți povestea

Reputația înfricoșătoare a vikingilor e pusă pe seama gurilor rele. Pentru că ei nu aveau limbaj scris, călugării creștini au fost cei care i-au descris pe cuceritorii păgâni ca fiind diabolici. Călugării aveau „tot interesul să-i prezinte pe vikingi și religia lor în cea mai nefavorabilă lumină posibilă", spune creatorul serialului, Michael Hirst. Deci contează cine îți spune povestea. Bogata tradiție orală a vikingilor de a spune povești a dus la scrierea unei saga care a ajutat la restabilirea adevărului istoric. „Poezia era considerată o artă, iar abilitatea de a ține discursuri și toasturi în cinstea altor oameni era foarte apreciată", spune Fitzhugh.

Povestește ca un viking

Îmbunătățește-ți abilitățile de narator vorbind în public mai des. Fură formula folosită de Ira Glass, gazda show-ului radiofonic *This American Life*: Acțiune (descrie o situație dramatică și fă-ți povestea dinamică) + Miză (creează tensiune în jurul unei întrebări importante) + Reflecție (găsește un sens personal al poveștii).

Fii mai curajos

Prin 850 d.H., Scandinavia era o lume dură, competitivă, în care toată lumea încerca să-i impresioneze pe zei. Cel mai sigur mod de a obține asta era să mori vitejește în luptă. Vikingii credeau că asta le garantează accesul în Valhalla, unde bărbații se luptă ziua și petrec noaptea. Azi, nu ne mai luptăm cu barda, dar curajul și motivația sunt în continuare importante, în viață.

Vikingii aveau un corp de războinici de elită, numiți Berserker-i, care erau cei mai abili luptători.

Bernard Walsh/HISTORY (Himmel, Standen); Steve Wilkie/HISTORY (Ludwig)

„După părerea mea, e vorba despre a-ți asuma riscuri în scopul potrivit“, spune Cynthia Pury, profesor de psihologie la Clemson. „În cultura americană, cei puțin, oamenii care au succes sunt considerați curajoși.“

Fii curajos ca un viking

Asumă-ți riscuri care îți se par necesare pentru tine, nu pentru societate. Pury a lucrat cu veterani ai războiului din Vietnam, a căror imagine de sine era afectată de sentimente negative față de război. „Apropae că treceau cu vederea cât de curajoși au fost“, spune ea. „I-am ajutat să rescrie povestea evenimentelor traumatice prin care au trecut.“

Ține-ți tribul unit

În epoca vikingilor, politica se făcea la nivel local: te luptai, cultivai terenul, făceai negoț și participai la raiduri cu cei din satul tău. Cooperarea și loialitatea erau la mare preț. Chestiunile de justiție și bunăstare comună erau puse la cale într-o întrunire colectivă unde fiecare avea dreptul de vot. Consensul era cel mai important. „Vikingii erau atât de puternici pentru că aveau o societate bine sudată, cu un set comun de valori“, spune George Everly, profesor de psihiatrie la Johns Hopkins. Triburile ale căror membri sunt „dispuși să se sacrifice pentru binele comun sunt superioare triburilor în care orgoliile indivizilor sunt superioare grupului“.

Fii cooperant ca un viking

Clădește o cultură a muncii, în care oamenii din tribul tău se simt în siguranță, fiecare își are locul său și este important. „Când angajații se simt în nesiguranță, bârfesc mai mult și se creează bisericuțe“, spune Christine Comaford, autoarea cărții *Smart Tribes: How Teams Become Brilliant Together*. Răspunde la aceste întrebări (extrase din „testul tribului“ de Comaford) cu „rar“, „des“ sau „întotdeauna“: (1) Când comit o greșeală, sunt corectat în mod respectuos, din dorința de a mă ajuta să devin mai bun; (2) Am încredere că echipa și colegii mei vor susține succesul meu și al companiei; (3) Primesc validare și apreciere la serviciu. „Dacă faci parte dintr-un trib puternic, vei avea mai multe răspunsuri cu «des» și «întotdeauna»“, spune Comaford.

Împarte cu camarazii tăi

Spiritualitatea și puterea de înțelegere a vikingilor îi face să pară niște vizionari. „Sistemul lor de valori necesită studiul atent al naturii și al mediului înconjurător, într-o interpretare proprie“, susține Standen. De exemplu: roua dimineții simboliza sudoarea cailor zeilor în luptă. Schimbarea direcției vântului semnifica bătaia aripilor unui zeu vultur. Iar când un corb te privea drept în ochi, însemna că Odin, zeul nordic al războiului, se uita în sufletul tău. Acest nivel de spiritualitate le-a permis bărbaților vikingi să discute liber despre sentimentele lor. Prieteniile se legau în luptă și la munca de pe câmp și erau sărbătorite cu bere și hidromel (băutură din miere de albine, fermentată), băuturi pe care vikingii le considerau sacre. (Când ai un corn în loc de pahar, nu-l poți așeza pe masă, așa că trebuie să continui să bei.)

Prieteniile strânse sunt buni indicatori ai stării de sănătate. „Strămoșii noștri erau obișnuiți să simtă apropierea, atingerea, să se uite în ochi celuilalt pentru a-i observa reacțiile, iar sistemul nostru nervos a evoluat în acest mediu“, spune Thomas Joiner, profesor de psihologie la Universitatea din Florida. „Omul modern nu este la fel de apropiat de semenii săi, iar cercetările arată că sentimentul de izolare poate fi fatal.“ O analiză a efectelor singurătății asupra ratei mortalității arată că relațiile sociale puternice sunt de două până la de trei ori mai importante decât dieta, exercițiile fizice sau renunțarea la fumat. „Socializarea pe Facebook nu te salvează - ai nevoie de timp petrecut față în față cu prietenii“, spune Joiner.

Prieteniile se legau în luptă și la munca pe ogor și erau consolidate cu bere și hidromel, băuturi pe care vikingii le considerau sacre.

Fii prietenos ca un viking

Menține în mod activ legăturile cu prietenii și familia. „Lista ta de treburi zilnice trebuie să includă cel puțin o activitate prin care să contribui la dezvoltarea unei relații“, spune Joiner. Sună-l pe colegul din facultate, complimentează-ți soția, trimite-i tatălui tău un link la un videoclip amuzant. Când e vorba de sudarea legăturilor, nu contează atât ceea ce faci, dacă o faci în mod regulat. Seri de poker, bilete la evenimente sportive, cluburi de karaoke - toate sunt activități care îți vor prelungi viața.

Desigur, nu ezita să faci ca vikingii: evadează într-o aventură sezonieră, alătură-te prietenii tăi ai propriați, e un mod fantastic de a-ți menține relațiile.

Hrănește-te ca un războinic

Noua dietă nordică este principalul competitor al dietei mediteraneene. Promovează sănătatea cardiovasculară și pierderea în greutate. Participanții la un studiu au scăpat de 4,5 kilograme în șase luni, fără restricții calorice. În plus, este spre binele planetei.

Insistă cu proteinele
Mănâncă pește de apă rece și carne de pasăre, de cel puțin trei ori pe săptămână. La carnea roșie, ai grijă să fie slabă, de la animale hrănite cu iarbă, sau vânat.

Slavă carbohidraților sănătoși!
Alege cerealele integrale, sursă de fibre, în special ovăz, secară și orz. Limitează făina albă rafinată, pastele și orezul.

Fă o razie la raionul de fructe și legume
la produse locale, sezoniere. fructe, legume și verdețață, în special fructe de pădure, legume cu frunze verzi, răchicinoase și legume cu păstăi.

Schimbă uleiul
Adaugă uleiul de rapiță la arsenalul tău. Este plin de grăsimi mononesaturate benefice și acid alfa-linolenic, un acid gras Omega-3.

Găsește aliați în produsele lactate
Consumă două porții zilnice de brânză și iaurt simplu (fără zahăr). Amestecul de proteine și grăsimi îți hrănește masa musculară.

Bea bere în loc de suc
Renunță la băuturile îndulcite cu zahăr și la sucurile de fructe (consumă fructele întregi). Ceaiul, cafeaua și alcoolul (cu moderație) sunt permise. Hai noroc!

Plănuiește ospețe
Nu te limita la mesele cu chiftele de la Ikea. Acest plan încurajează gătitul acasă, împreună cu familia. Fă mesele mai atractive, invitându-ți prietenii.

Încearcă asta

Iată trei rețete care te vor ajuta să-ți alimentezi aventurile

► Terci viking
Pune jumătate de cană de cereale integrale de grâu sau secară într-un bol. Acoperă cu apă și lasă vasul pe masa din bucătărie peste noapte. Dimineață, scurge cerealele și fierbe-le în puțin lapte până se înmoaie, la fel ca terciul clasic de ovăz. Adaugă puțină miere și sare.

► Friptură de crupă de miel
Încearcă friptura de crupă de miel (carnea fragedă dintre coapse și spate), înăbușită la tigaie și apoi coaptă la 220°C până este roz la mijloc. Servește-o cu garnitură de cartofi fierți sau orz.

► Scoici-sabie
Aceste scoici lungi, tubulare, sunt cărnoase și au o aromă sărată, dar sunt mai dulci decât scoicile obișnuite. Fierbe-le până se deschid, la fel ca scoicile obișnuite, cu vin alb din belșug și cimbru proaspăt. Apoi, scoate carnea cu furculița și înfulec-o pe toată.

Aktiv: HISTORY. În aceeași pagină: pictograme de Sam Peel

Prânzul cu clienții te poate costa scump.

5 CAPCANE CARE TE ÎNGRAȘĂ

Cum să eviți situațiile zilnice care-ți amenință silueta și să rămâi mereu suplu.

Adobe Stock

1 Muncești din greu

Dacă ești predispus la îngrășare, amintește-ți că nu ești plătit la kilogram.

Problema legată de job: Prea multe ore de muncă

Oamenii care lucrează mai mult de 40 de ore pe săptămână sunt cu 8% mai predispuși la obezitate, arată cercetările Centrului pentru Prevenirea și Controlul Bolilor din SUA. Iar dacă mergi des în călătorii de afaceri (ești plecat mai mult de 20 de zile pe lună), riscul de a deveni obez este cu 92% mai ridicat decât dacă ai călători de maximum șase ori pe lună.

▸ STRATEGII

Prefă-te că plătești tu nota, chiar dacă ai liber la deconturi

„Unii își permit să încalce regulile – un pahar în plus, o cină copioasă – când ies la masă cu un client", spune Andrew Rundle, cercetător în problemele obezității, la Universitatea Columbia. Dacă îți faci de cap pe banii companiei la cină, mănâncă salată sau ton la prânz.

Fii mereu în mișcare

Stai în picioare la birou sau la conferințe, programează-ți întâlniri care presupun mișcare în aer liber, fă-ți timp pentru sport în programul tău zilnic. Ești prizonier într-o cameră de hotel? Apelează la un antrenament pentru care n-ai nevoie de echipament. Intră pe menshealth.ro/fitness.

Practică meditația

Orele de muncă peste program te fac să mănânci atunci când nu ți-e foame. Practicarea meditației te poate ajuta. Un studiu publicat în *Journal of Consumer Research* arată că oamenii care meditează tind să aibă mai puține fluctuații de greutate. Găsești pe iTunes albumul Patriciei Bloom – *Mindfulness Practice*.

Problemă legată de lipsa jobului: Ai fost concediat

Poate că ai petrecut prea multe ore în birou, ascultând *Mindfulness Practice* și cugetând la nedreptățile vieții, până când ai fost deranjat de cineva de la resurse umane. Ți-ai pierdut venitul și, drept consecință, riști să iei în greutate, aproximativ 2,5 kilograme pe an.

▸ STRATEGII

Odihnește-te bine în fiecare noapte

Stresul pierderii slujbei poate duce la insomnii, susțin cercetătorii de la Penn State University. Fă sport. Un studiu din *Sleep Medicine* arată că persoanele sedentare care s-au antrenat timp de șase luni adormeau mai repede, se trezeau mai odihnite și aveau un somn mai odihnitor. De asemenea, anxietatea și depresia au fost reduse.

Formează-ți obiceiuri sănătoase

Asigură-te că ai apă la îndemână în timp ce îți retușezi CV-ul. Participanții la un studiu de la Universitatea Illinois care au consumat mai multă apă decât alte băuturi au avut un aport mai mic de calorii. Accelerează-ți pulsul și consumă-ți energia făcând, din jumătate în jumătate de oră, două minute de genuflexiuni și fandări.

Pregătește-ți prânzul din timp

Pregătește-ți prânzul de cu seară, ca atunci când erai în cămpul muncii, te sfătuiește nutriționistul Susan McQuillan. Să nu-ți lipsească gustările bogate în proteine, cum ar fi nucile, ouăle fierte tari și pastrama uscată, iar alimentele de tip junk food ține-le departe de casă.

▸ DE JULIE STEWART
▸ FOTOGRAFII DE DAN SAELINGER

2

Îți găsești perechea

Nu ești primul bărbat care s-a îngrășat de prea multă fericire. Îți vine mai ușor să te răsfeți cu mâncărurile care-ți plac atunci când ai un complice.

Problema în relație #1: Ea iubește gătitul

Traiul în doi aduce și potențiale probleme, printre care și un fenomen cunoscut sub numele de „convergența obiceiurilor alimentare", spune Lauren Dinour, profesor doctor în nutriție la Universitatea Montclair. E bine să fii cu cineva care adoră broccoli. Nu e prea bine dacă partenera ta e o bucătăreasă bună. Când ea va găti mese nemaipomenite, te vei simți iubit, iar dragostea se va depune în jurul taliei. „Majoritatea bărbaților se îngrașă cu unu-două kilograme după ce se însoară", spune Dinour. E valabil și pentru cuplurile necăsătorite care locuiesc împreună.

▸ STRATEGII

Luați prânzul înainte de cumpărături
E de preferat să ai burta plină. Foamea te poate face să cumperi alimente hipercalorice.

Mănâncă mai încet
Numără de câte ori mesteci înainte de a înghiți, apoi mestecă de două ori mai mult. Poți consuma cu până la 15% mai puțin!

Transpirați împreună
Aceiași factori care determină convergența obiceiurilor alimentare pot crea și obișnuința de a face sport în cuplu. Dacă devii mai activ, partenera îți va urma exemplul. Și invers, arată un studiu al *American Journal of Epidemiology*. Așa că preia inițiativa; e mai eficientă decât cicăleala.

Problema în relație #2: Reproducerea

Iată un efect secundar comun și adesea neprevăzut. Bărbații care devin părinți pentru prima dată iau în greutate în medie două kilograme, după ce se naște copilul, arată un studiu efectuat de Universitatea Northwestern. În schimb, ea slăbește. Majoritatea femeilor pierd jumătate din kilogramele acumulate în timpul sarcinii, în primele șase săptămâni după naștere, iar restul în următoarele câteva luni.

▸ STRATEGII

Mănâncă precum un bărbat
„Proaspeți părinți tind să se bazeze pe o alimentație convenabilă, la îndemână, și deseori sfârșesc prin a se îngrășa", spune Helena Laroche, medic și profesor de medicină internă la Universitatea din Iowa. Însă poți lua decizii alimentare mai bune – pentru tine și copilul tău. Nu-ți lăsa odrasla să decidă când e vorba de mâncare. „Oamenii tind să subestimeze preferințele alimentare ale copiilor", spune dr. Laroche. „Se presupune că cei mici vor doar macaroane cu brânză și hotdog, dar nu e adevărat." Copiii sunt programați genetic să fie refractari la alimente noi, ceea ce îi ferește de cele periculoase. Însă îi poți convinge ușor să mănânce fructe.

Joacă-te cu un copil
„Du-te cu copilul la locul de joacă", sugerează dr. Laroche, „și nu sta deoparte". Instalațiile de cățărat sunt ideale pentru tracțiuni. Iar ora de somn a copilului poate fi ora ta de antrenament. „Începe cu o planșă (de trei ori câte un minut), sau flotări (serii de 20 de secunde, cu 10 pauză, timp de patru minute), zilnic", spune Michael Wood, antrenor la Koko Fit Club.

Dormi ca un bebeluș
„Somnul este vital, pentru că, la fiecare două ore, corpul tău produce leptină, hormonul foamei", spune dr. Laroche. Când n-ai parte de somn, ești mai predispus să poftești la carbohidrați. Păcălește-ți foamea cu un măr sau o pară, ca să nu înfuleci ceva fără fibre sau nutrimente, cum ar fi gogoșile cu gem și chipsurile.

4 REGULI PENTRU A TE MENȚINE ÎN FORMĂ

Consultantul MH în programe de slăbit, David Katz, 53 de ani, medic și director al Yale-Griffin Prevention Research Center, tată a cinci copii, are aceeași greutate din liceu și un abdomen bine definit. Află-i secretele!

FĂ SPORT ÎN FIECARE ZI

„Fitnessul sporește productivitatea, în toate privințele", spune dr. Katz. El face între 45 și 60 de minute de cardio (pe bicicleta eliptică) și exerciții cu propria greutate în fiecare zi.

FĂ-ȚI HOBBY-URI ACTIVE

Dr. Katz își plimbă câinii de câteva ori pe săptămână, merge în drumeții pe trasee sălbatice și face echitație în weekend.

MĂNÂNCĂ ALIMENTE INTEGRALE

Micul dejun e un mix de fructe de pădure, cereale integrale și iaurt grecesc. În loc de prânz, dr. Katz ia o gustare de fructe și nuci. La cină, mănâncă feluri vegetariene și, uneori, pește sau pui.

FII VIGILENT

Dr. Katz își testează condiția fizică făcând 20 de tracțiuni de câteva ori pe săptămână. Logica sa: dacă ieși în greutate fără să devii mai puternic, probabil ai acumulat doar grăsime, iar tracțiunile vor fi mai anevoioase.

Aranjament imagini: Coral Ledo, aranjament decor: Dominique Baynes, ilustrații de K. Kikuo Johnson

3

Sari calul în vacanță

Da, e bine să te relaxezi, dar fără să renunți la bunul simț.

Problema vacanțelor: lenea

Oamenii se pot îngrășa cu peste trei kilograme în vacanță, potrivit unui studiu efectuat de Universitatea Georgia. Surplusul de greutate persistă când obiceiurile alimentare nesănătoase căpătate în vacanță se mențin. „Îți faci atât de mult rău într-un timp relativ scurt și nu poți face suficient sport încât să contracarezi efectele", spune autorul studiului, Jamie Cooper.

► STRATEGII

Ia o pauză de alcool
„Consumul de alcool se poate dubla pe perioada vacanței", spune Cooper. Încearcă să bei o dată la două zile, în loc de în fiecare zi. (Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor din SUA recomandă să nu consumi mai mult de două băuturi una după alta.) Bea dintr-un pahar drept, nu unul curbat – vei sorbi băutura cu 60% mai lent, potrivit cercetătorilor britanici.

Alege o zi în care să te îndopi
Vrei să te faci tobă de hotdog, salată de cartofi, ouă umplute și plăcintă de ziua națională? Bine. Dar nu te îndopa cu resturi și în zilele următoare. „Nu-i nimic dacă mănânci prea mult într-o zi, dar nu-ți face bine să te îndopi câteva zile la rând, când ești în vacanță", spune Cooper. „Efectele unei săptămâni de îmbuibare sunt greu de corectat."

Urcă-te pe cântar și fă mai mult sport
Un studiu efectuat de Universitatea Carolina de Nord arată că persoanele care își monitorizează greutatea zilnic sunt mai predispuse să slăbească și să adopte un comportament sănătos. Te poți cântări și de două ori pe zi; majoritatea oamenilor supraestimează numărul de calorii arse în timpul antrenamentelor.

4

Îmbătrânești pe zi ce trece

Bărbații iau în greutate câte o jumătate de kilogram în fiecare an, între 25 și 60 de ani, susțin cercetătorii. Astfel, când ajungi la vârsta de 50 de ani, ai putea duce în spate, pe lângă ratele la credit, circa 13 kilograme în plus.

Problema vârstei #1 : Împlinești 30 de ani

De acum înainte, vei arde cu cinci calorii mai puțin în fiecare zi. Adică 18.250 de calorii în zece ani, deci 2,5 kilograme în plus. Dacă ești deja supraponderal, procesul de ardere a grăsimilor devine și mai lent. Exercițiile fizice ajută, desigur, și, dacă ai de ales între cardio și exerciții cu greutăți, alege greutățile. Antrenamentele de forță te ajută să-ți mențini și să-ți stimulezi metabolismul, arată un studiu de la Harvard, și să arzi mai multe grăsimi decât în antrenamentele cardio. „Fă cel puțin 20 de minute de exerciții de forță pe zi și, dacă este posibil, cel puțin 25 de minute de gimnastică aerobică, spune autorul studiului“, Rania Mekary. Persoanele care fac ambele tipuri de antrenament dezpoitează mai puțină grăsime abdominală.

Ascultă-ți foamea. „Obișnuiește-te să mănânci când ți-e puțin foame, nu când ești lihnit, și oprește-te când ți-ai potolit-o, nu când te simți plin“, spune nutriționistul Chris Mohr. Evaluează-ți senzația de foame pe o scară de la zero (lihnit) până la 10 (ghiftuit). Gândește-te cum te simți la fiecare nivel. Începe să mănânci atunci când ești la nivelul trei (ți-e foame, dar nu ești lihnit) și oprește-te când ajungi la șapte (ți-ai potolit foamea, dar nu ești ghiftuit).

Problema vârstei #2 : Împlinești 40 de ani

Acum, trebuie să iei în calcul un nou factor: nivelul tău de testosteron, care atinge valoarea de vârf în jurul vârstei de 19 ani, a scăzut cu 16%, potrivit cercetătorilor britanici. E o problemă, pentru că testosteronul te ajută să-ți menții masa musculară și să fii energic. Găsește o activitate care-ți place. Un studiu publicat în revista Health Psychology arată că e mai probabil să te ții de sport dacă îl practici din plăcere. De asemenea, consumă nuci și fasole pentru conținutul ridicat de magneziu, ciuperci și lapte bogate în vitamina D, ambele ajută la creșterea nivelului de testosteron.

E timpul să-ți reorganizezi gașca de prieteni. Bărbații care nu beneficiază de sprijin emoțional sunt cu 98% mai expuși riscului de obezitate, potrivit unor studii publicate în revista Obesity. Singurătatea te poate face să mănânci în exces, așa că fă-ți viața socială o prioritate. Fă-ți prieteni noi și menține relațiile existente. Profită de un truc folosit de femei și împarte-ți prietenii în categorii: sport, cultură, muzică, mâncare, hedonism - și ieși în oraș în fiecare săptămână cu alt grup.

Problema vârstei #3 : Împlinești 50 de ani

Metabolismul tău e în cădere, la fel și fermitatea mușchilor. Pentru că devine din ce în ce mai greu să-ți păstrezi masa musculară, corpul tău poate aluneca într-o zonă periculoasă. De exemplu, un bărbat obișnuit sub 40 de ani are doar 18% grăsime corporală, potrivit British Journal of Nutrition, în timp ce, la bărbatul de 50 de ani, procentul de grăsime corporală ajunge la 22%. „Consuma proteine - 30-40 de grame la fiecare masă - care stimulează dezvoltarea musculară", spune consultantul MH în nutriție, Alan Aragon.

Problema vârstei #4 : Împlinești 60 de ani

N-ai voie să mai tragi câte un pui de somn la prânz. Cu fiecare oră petrecută dormind în timpul zilei, bărbații în vârstă se expun unui risc cu 23% mai ridicat de a deveni obezi, conform unui studiu din International Journal of Obesity.

Ilustrații de MICHAEL BRANSON MYERS

5

Ai un accident

Faci hernie de disc în timpul antrenamentelor la sală sau te îmbolnăvești de spate stând la birou. Sunt dureri care pot duce la îngrășare, spun cercetătorii Universității Dartmouth.

Problema cauzată de dureri: Nu te poți mișca

Aproximativ 14% dintre persoanele care suferă de dureri lombare, în urma unui accident de muncă, prezintă risc crescut de îngrășare - cu 7% din greutatea lor sau chiar mai mult - în următorul an, arată un studiu al Universității Dartmouth. Durerea care însoțește orice mișcare îți va influența, până la urmă, greutatea. Cine se mai poate gândi la sport când fiecare mișcare doare? „La mijloc sunt însă și factori psihologici", spune autorul studiului, Benjamin Keeney. „Dacă ți-a intrat în cap că nu îți vei reveni, e posibil să ai o recuperare mai greoaie decât o persoană cu atitudine pozitivă." (Cu cât recuperarea este mai lentă, cu atât ești mai expus riscului de îngrășare.) E valabil și pentru intervențiile chirurgicale. Așteptările oamenilor pot influența calitatea recuperării, potrivit unui studiu publicat de International Journal of Behavioral Medicine. Deci, dacă vrei să scapi de burtă sau măcar să te asiguri că nu te vei îngrășa și mai mult, poate e nevoie să vorbești cu un psihiatru.

▸ STRATEGII

Fii atent la recuperare Ține legătura cu chirurgul, kinetoterapeutul și alți specialiști și urmează-le instrucțiunile întocmai. Exercițiile pe care trebuie să le faci s-ar putea să nu fie prea distractive, însă o atitudine pozitivă face minuni. Participanții la un studiu din Grecia, pacienți care se recuperau în urma unor operații la genunchi și se încurajau verbal cu expresii de genul „Menține-te în picioare" sau „Îndoaie-genunchiul și revino", în timpul exercițiilor, s-au descurcat mai bine la un test de echilibru decât cei care sufereau în tăcere. Auto-încurajările îți pot spori încrederea de sine și te ajută să te concentrezi asupra tehnicii, susțin cercetătorii.

Alcătuiește-ți o echipă de sprijin În timp ce ești imobilizat la pat, te poți simți copleșit de faptul că nu ai controlul propriei greutăți. Poți vorbi cu un psiholog despre cum problemele fizice îți afectează sănătatea mentală. „Bărbații sunt deseori dezamăgiți când se trezesc după o intervenție chirurgicală majoră și își dau seama că se vor simți rău o vreme, înainte să se simtă mai bine", spune Keeney. Un terapeut bun te poate ajuta să treci peste această perioadă.

Mănâncă sănătos, fără efort „Vei avea nevoie de proteine din plin – în jur de 30 de grame la fiecare masă – pentru a-ți ajuta țesuturile să se vindece și să se regenereze", spune Mohr. Include și 10 grame de fibre, la fiecare masă, pentru a obține senzația de sațietate – că să nu simți nevoia să ciugulești câte ceva în timpul perioadei de convalescență. Durerea te poate împiedica să stai în picioare în bucătărie, câteva ore la rând, gătind și spălând vase. Așa că, recurge la un șiretlic: abonează-te la un serviciu care îți livrează mâncare gătită acasă.

O leziune lombară îți poate cauza o creștere în greutate de cel puțin 7% din masa corporală.

GVA
LON

ANTRENEAZĂ-TE
CA UN OLIMPIC

HAI ȘI TU LA RÍO!

Jocurile Olimpice sunt proba supremă pentru orice sportiv de performanță, dar cum se pregătesc ei pentru cele mai cunoscute și râvnite medalii din lume? Am stat de vorbă cu 17 sportivi români calificați la Rio 2016 și le-am cerut câteva sfaturi și trucuri care te vor ajuta să-ți redefinești antrenamentul, mușchii și modul de viață.

▸ DE GEORGE GURESCU

P.95

Marian Drăgulescu (în deschidere) reprezintă gimnastica – echipa masculină nu s-a calificat. Nici mai titrata echipă de fete; Tiberiu Dolniceanu a luat argintul, cu echipa, acum pentru ani, la Londra.

Gabriel Dietz/Images

Din 5 august 2016, peste 10.500 de atleți vor lupta pentru cele 918 medalii ale Olimpiadei de la Rio. Va fi unul dintre cele mai importante momente din carierele lor, pentru care s-au pregătit încă de când au decis să facă din sport un mod de viață. Iar cum mottoul din acest an este „Trăiește-ți pasiunea", îți vom arăta, cu ajutorul sportivilor români calificați la Rio, cum să duci pasiunea pentru o viață și un trup sănătos la următorul nivel.

Vei afla de ce genuflexiunile sunt printre cele mai importante exerciții, cum poți face performanță cu doar 30 de minute în plus de antrenament sau care-s beneficiile unei băi cu gheață. Pierre de Coubertin, fondatorul Jocurilor Olimpice moderne, spunea că „cel mai important lucru la Olimpiadă nu e să câștigi, ci să participi". Chiar dacă nu concurezi, sfaturile celor 17 sportivi te vor face să descoperi ce înseamnă cu adevărat spiritul olimpic.

01/ Ferește-te de accidentări

► HORIA TECĂU – TENIS

Deși cea mai mare parte a antrenamentului se desfășoară chiar la locul său de muncă, pe teren, iar sesiunile de antrenament, de cele mai multe ori, nu sunt mai prejos decât meciurile în sine, Horia lucrează și în sala de forță. Pentru a rezista cât mai mult timp în formă maximă și pentru a menține jocul la un nivel bun, este foarte important pentru el să evite accidentările. Astfel, nu pune niciodată mâna pe racheță fără să se încălzească înainte 40 de minute în sală. „Picioarele, spatele și brațul de joc au nevoie de cea mai bună încălzire", spune el. „Fac mult stretching dinamic și lucrez cu benzile elastice. Iar pentru rezistență și forță face exerciții pentru picioare, abdomen și spate. „Fac serii de genuflexiuni cu greutăți, sărituri explozive și izometrie."

02/ Capătă rapiditate în picioare

► TIBERIU DOLNICEANU – SCRIMĂ

„Pentru rapiditate, facem exerciții între cercuri." Așază 10 cercuri în linie și fă mișcări de viteză și de atenție în interiorul lor, fără să le dărâmi. Pentru viteză, ia poziția de gardă și fă pași mici și repezi pentru a menține distanța față de adversar și mari atunci când vrei să ataci.

03/ Fă cardio cu sacul de box

► MIHAI NISTOR - BOX

Fă trei reprize a câte două-trei minute de lovituri la sac. Folosește cât mai multă energie. Sacul e adversarul tău, așa că mișcă-te pe lângă el, răsucește-l, învârte-l, lovește din mai multe părți. Înainte de antrenament, fă cinci minute de încălzire cu coarda, iar la final, alt set de sărituri.

04/ Nu sări peste stretching și încălzire

► MARIAN DRĂGULESCU – GIMNASTICĂ

Cu 29 de medalii câștigate, Marian Drăgulescu a învățat pe propria piele ce înseamnă o luxație sau o întindere musculară. „Te poate ține departe de mișcare și de antrenament pe o perioadă foarte lungă și te poate scoate din formă", avertizează el. Așadar, citește-i sfaturile.

30 de minute în plus. Adevărul e că necesită puțin timp în plus; încălzirea durează vreo 15 minute și un stretching cam tot atât. „Cred că cei care nu-s sportivi de performanță nu fac aceste exerciții din cauza timpului, dar și a lipsei de informare", spune Marian. Ține cont că și din cele mai mici mișcări poți face o întindere dureroasă.

Vorbește cu un specialist. Sunt atâtea exerciții care pot fi făcute în atât de multe feluri, însă o persoană obișnuită trebuie să consulte și un specialist. Fă asta periodic. Dacă nu execuți bine mișcările, s-ar putea să nu lucrezi grupele musculare pe care ți le dorești, iar asta înseamnă, de fapt, că lucrezi degeaba.

Fandări. Un exercițiu pentru încălzire ar fi rotirile de bazin, cele normale, apoi rotirile de cap sau de gât și cele de brațe. La stretching nu sunt mișcări diferite, numai că acestea trebuie făcute mai lent. De exemplu, Marian face fandări laterale și stă mai mult în acea poziție, ca să se întindă musculatura cât mai bine.

05/ Nu uita să te hidratezi

► ANDREEA ARSINE – 20 KM MARȘ

Ai calculat vreodată câtă apă bei în timpul unui antrenament? Un pahar băut la momentul potrivit s-ar putea putea să-ți îmbunătățească performanța mai mult decât ai crede, iar atleta Andreea Arsine îți spune cum să te hidratezi inteligent.

Hidratează-te. În timpul efortului fizic este important să nu aduci organismul la limită și să nu îl lași fără rezerve. Hidratarea este foarte importantă mai ales la antrenamentele cardio sau la alergări. Apa este mereu cea mai bună alegere, dar acum există foarte multe opțiuni de prafuri și geluri izotonice.

Calculează efortul. La un antrenament de până în 30 min/6 km e OK să te hidratezi cu apă; bea apă cam cu 30 de minute înainte, iar după antrenament poți folosi un izotonic after training. La antrenamentele mai lungi, între 45 de minute și o oră jumătate, de 10-15 kilometri, e indicată hidratarea atât cu apă, cât și cu geluri.

Învață de la alții. „Eu, de exemplu, prefer apa la antrenamente și, din cinci în cinci kilometri, folosesc geluri cu un gust foarte light. Pe cele dulci nu prea le suport, plus că îmi fac și mai mare sete." Indiferent că ești profesionist sau începător, nu trebuie să abuzezi de lichide. Folosește geluri cu arome și, la finalul antrenamentului, 500 ml izotonic sau apă.

Născut la Chișinău, Serghei Țvetcov va reprezenta România la Olimpiadă, după ce, alături de Eduard Grosu, a reprezentat țara noastră în Turul Italiei, anul trecut.

06/ Menține-te în formă pe bicicletă

▸ SERGHEI ȚVETCOV – CICLISM

Dacă te antrenezi în fiecare zi, bicicleta te ajută să fii în formă. Lucrezi toți mușchii, pui sângele în mișcare în tot corpul și sunt eliberați hormonii fericirii. Corpul are o mulțime de grăsimi și nu trebuie să mănânci foarte mult înainte de cursă, pentru că într-o oră de mers cu bicicleta, în primele 20 de minute, sunt arși carbohidrații, iar în următoarele 20 de minute, sunt arși, în proporții egale, carbohidrați și grăsimi.

07/ Fă-ți umeri de fier

▸ ANDREI GAG - ARUNCAREA GREUTĂȚII

„Din 2013, mă antrenez doar în sălile de cartier, iar aruncările și săriturile le fac pe stadion. Fiecare grupă de mușchi o dezvolt separat pe aparate. Am foarte mare nevoie de piept și de umeri. Pentru umeri, există un exercițiu specific. Pun un capăt al barei într-un suport, jos, iar pe celălalt capăt un disc de 10 kg, iau discul pe umeri și fac imitările de aruncare. Fac trei serii a câte zece repetări."

08/ Antrenează-te în echipă

▸ VALENTINA ELISEI – HANDBAL

„Pe mine, sportul în echipă m-a învățat să am disciplină, să lucrez după program și să ofer respect. În timpul antrenamentelor, când vezi că mai multe jucătoare trag și muncesc foarte mult, vrei și tu să fii ca ele. Așa crești în valoare și te antrenezi mult mai bine. Când facem alergarea de anduranță, iar la un moment dat obosești, vin colegele din spate și îți zic: *Ba poți, nu tegândi că nu poți!*"

09/ Trezește-ți mușchii

▸ RĂZVAN MARTIN - HALTERE

La haltere se ard mult mai multe grăsimi decât în orice alt sport; mușchiul se tonifiază și se umflă mai repede. Cel mai bine e să începi cu greutăți mici și să adaugi pe parcus. „Cred că pentru un băiat de 60 de kilograme, e bine să înceapă cu greutăți de două kilograme și jumătate în fiecare mână, iar la o săptămână-o săptămână și jumătate, să ridice câte cinci kilograme. Dacă faci zilnic, vei avea rezultate în două săptămâni."

Gulver/GettyImages

10/ Antrenează-te în natură

▸ ALIN ALEXUC CIURARIU – LUPTE GRECO-ROMANE

Luptele îți pun toți mușchii în funcțiune; trebuie să împingi din picioare, să fii tare în brațe și să ai spatele tare. „Urcările pe munte sunt importante pentru noi, iar o urcare mai forțată ne ajută la picioare și spate. Vara, urcăm câte 40-45 de minute; începem traseul pe pârtia de la Poiana Brașov și mergem spre telecabină; în timpul urcării, facem și sprinturi în pantă."

11/ Coordonează-ți picioarele

▸ FLORIN MERGEA – TENIS DE CÂMP

Tenisul e un sport foarte complex, atât la nivel de amatori, cât și de profesioniști. Ai nevoie de anduranță ca să poți da cât mai multe mingi în teren și trebuie să fie o coordonare foarte bună a picioarelor. Pentru coordonarea între ochi și picioare, poți face exerciții la scăriță (speed ladder) și opturi între conuri: deplasare rapidă, spate-față, zigzag, cu pași mici, între conuri de plastic.

12/ Întărește forța încheieturilor

▸ ELISABETA SAMARA – TENIS DE MASĂ

„În sportul nostru trebuie să ai forță în încheietura mâinii. Poți să lucrezi la asta cu o minge de tenis de câmp; o strângi în mână de mai multe ori, de fiecare dată când ai timp liber. Eu, de exemplu, fac acest exercițiu în timp ce merg cu avionul sau înainte de culcare. La tenis de masă ai nevoie și de forță în brațe - folosește banda elastică pentru asta. Fă exerciții pentru bicepși, tricepși și forță."

13/ Recuperează-te după efort

▸ MARIUS RADU – ÎNOT

Înotul e intens, așa că „după antrenamentele mai grele, fac băi cu gheață". Temperatura apei trebuie să fie undeva la șase-nouă grade Celsius. Fă două sesiuni, a câte trei-cinci minute. Această baie elimină mai repede acidul lactic din organism și răcește mușchii. „Ies din apă când ajung să simt o amorțeală. Pur și simplu imi ia durerea cu mâna", spune Marius.

România la Jocurile Olimpice

Din 1900, de la prima participare a României la Jocurile Olimpice, sportivii au adus acasă 301 medalii. Îți spunem povestea lor pe scurt.

ILUSTRAȚIE DE CRISTIAN GARCIA

14/ Alergarea este cea mai bună terapie

► MARIUS IONESCU – MARATON

După o pauză de 48 de ani, România avea la Jocurile Olimpice de la Londra un reprezentant la proba de maraton – Marius Ionescu, al doilea cel mai rapid maratonist român din toate timpurile, care și în acest an va fi prezent la Rio. Ce trebuie să știi despre cursa celor 42,2 km? Află în rândurile de mai jos.

Mergi mai întâi la doctor. Pentru a fi sigur că totul este OK și că poți face un efort fizic, mai ales dacă ținteși un efort fizic pe o durată mai lungă. Mulți tind să se ducă direct spre semimaraton sau chiar maraton, ceea ce supune corpul unui efort pe o durată de câteva ore, iar atunci chiar trebuie să fii sigur că trupul că nu e „gripat".

Învață să ai răbdare. „Eu nu recomand ca cineva să facă un maraton mai devreme de doi ani după ce s-a apucat de alergat. Maratonul e ca o sabie cu două tăișuri. Trebuie o adaptare la efort, dacă vrei să ai longevitate în acest sport." Nu degeaba majoritatea maratoniștilor încep să scoată rezultatele cele mai bune după vârsta de 30 de ani.

Ascultă-ți organismul. „Fiind un sport individual, fiecare om trebuie să își asculte organismul. Unii au probleme că nu știu să respire când aleargă. Și aici încep discuții: unii spun că trebuie să respiri pe nas, alții pe gură. Eu consider că nu există reguli; cel mai important este ca, în timpul efortului, organismul să fie cât mai bine oxigenat", spune Marius.

15/ Fă-ți picioare de neclintit

► MARIAN OPREA – TRIPLUSALT

Unul dintre cei mai cunoscuți atleți români, Marian Oprea și-a început cariera sportivă cu proba de 90 de metri garduri, pentru ca-n final să se decidă la triplusalt. După 22 de ani de atletism și sute de competiții în spate, el recunoaște că picioarele „sunt cel mai important aspect al corpului".

Genuflexiuni. Făcute cu greutăți, dezvoltă o forță într-o perioadă de timp relativ scurtă. Pun în mișcare tot ceea ce înseamnă trenul inferior și lucrează și spatele. Nu începi cu greutăți din prima, folosește bara de haltere de 20 de kilograme după ce stăpânești mișcarea. Fă trei serii de opt-zece repetări.

Mersul fandat. La fel de eficient pentru tonifierea cvadricepșilor și a fesierilor este mersul fandat. Pentru sportivii mai experimentați se poate merge cu aceeași bară de haltere, începând de la 20 de kilograme. Se poate face și pe loc, prin alternarea picioarelor, sau mergând constant înainte.

Forța explozivă. Cel mai indicat exercițiu ar fi semigenuflexiunile cu desprindere. Undeva la 90 de grade se face urcarea, cu o desprindere ușoară. Este un exercițiu foarte eficient și lucrează mult mai bine articulațiile și forța musculară. Fă trei serii de câte opt-zece repetări.

16/ Pregătește-te de vâslit

► TOADER-ANDREI GONTARU – CANOTAJ

După fiecare competiție la canotaj, „te doare tot corpul, de la cap până la degetele de la picioare", spune Toader-Andrei Gontaru, sportivul în vârstă de 23 de ani. Este un sport greu, în care înveți cum să te autodepășești, iar pentru asta ai nevoie de brațe indestructibile, picioare tari și un trunchi de oțel.

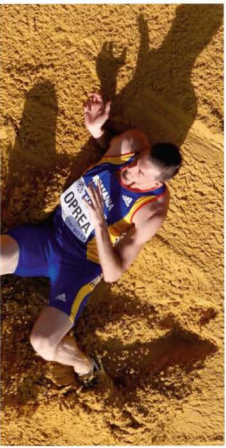
Lucrează brațele. „Un exercițiu pe care-l facem pentru brațe este ramatul orizontal. Iei haltera de jos și o ridici până o ioveși de bancheta pe care stai tu. Poate fi făcut undeva la cinci serii a opt repetări, în care greutatea crește de la prima până la ultima serie. De exemplu, în ultima serie noi ajungem și la 100-105 kilograme."

Nu uita de împinsul de la piept. Acesta este un exercițiu de bază pentru piept și brațe care se practică în toate sălile de fitness, nu doar în cazul profesioniștilor. Îl poți face în cinci serii a câte cinci repetări. Greutatea crește cu câte 10 kilograme la fiecare serie, astfel că poți ajunge la 70 de kilograme.

Folosește ergometrul. Este un simulator din sala de antrenament care imită mișcarea din canotaj și este foarte bun pentru îmbunătățirea rezistenței. „Într-un antrenament de anduranță, noi facem câte 16 kilometri, cu pauză de cinci-șapte minute la jumătatea distanței."

Florin Mergea va face echipă cu Horia Tecău la Rio (sus); pentru Marian Oprea va fi, cel mai probabil, ultima olimpiadă (jos, stânga); Andrei Gag e la prima sa participare la acest nivel (jos, dreapta)

Gabriel Dotz/Inmagine



17/ Fii mai rapid în apă

▸ ROBERT GLINȚĂ – ÎNOT

Cu 54,30 de secunde, Robert Glință devenea, în 2015, recordmen mondial de juniori la proba de 100 metri spate. Are doar 19 ani și peste 15 recorduri naționale și internaționale doborâte. Care-i secretul vitezei din bazin? Îți spune în rândurile de mai jos.

Pregătirea. Încălzirea pe uscat și stretchingul sunt foarte importante, pentru că luxațiile, întinderile sau ruperile musculare se întâmplă ușor, mai ales că musculatura este foarte solicitată în apă. După încălzirea pe uscat, un om obișnuit poate să înoate lejer cam 500 de metri.

Echilibrul în apă. Poți să îți îmbunătățești dacă ai o zonă abdominală foarte puternică. Asta se dezvoltă cu abdomene și hiperextensii pentru întărirea mușchilor lombari.

Eficiență maximă. Ca să înaintezi cât mai ușor, trebuie să opui cât mai puțină rezistență apei, iar poziția în care mâna intră în apă este foarte importantă. Tracțiunea trebuie să fie completă: exact de deasupra capului, brațul trebuie să fie cât mai întins în față și îl scoți exact lângă picior, întins și drept.

Palma. Ține-o dreaptă, cu degetele ușor depărtate, ca să prinzi cât mai bine și cât mai multă apă.

Fă-le să reziste

Obiectele de unică folosință sunt bune doar când e vorba de lamele de ras. Vrei ca organismul tău și alte lucruri pe care le iubești să reziste cât mai mult. Secretul stă în întreținere, așa cum știe orice mecanic. Ia în considerare manualul de utilizare de mai jos.

► DE TED SPIKER ► ILUSTRAȚIE DE TODD DETWILER ► PICTOGRAME DE MICHAEL BRANDON MYERS

DINȚII

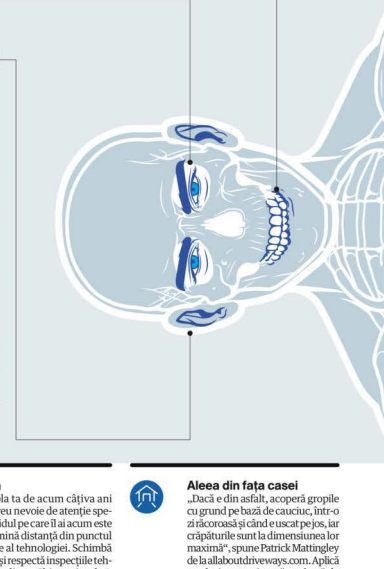
Periajul, folosirea aței dentare și renunțarea la fumat sunt clar benefice. Următorii tăi aliați pentru a-ți proteja dantura sunt: **morcovii, perele și merele.** Un studiu publicat în *Journal of the American Geriatrics Society* arată că bărbații în vârstă care au consumat alimente bogate în fibre sunt mai puțin expuși afecțiunilor gingivale decât cei cu un aport redus de fibre. „Probabil că aceste alimente bogate în fibre sunt benefice pentru că au un conținut ridicat de vitamine și minerale", spune dr. Elizabeth Kaye de la Facultatea de Medicină Dentară a Universității din Boston.

OCHII

Ține cont că fiecare parte a corpului tău va avea de câștigat de pe urma renunțării la fumat, iar ochii tăi nu fac excepție. Fumatul dublează riscul de degenerare maculară, asociată îmbătrânirii. Așa că aruncă țigările și ia, în schimb, o porție de **pește.** Acizii grași Omega-3 din pești de apă rece îți pot proteja retina – țesutul sensibil la lumină din interiorul ochiului. Un supliment cu Omega-3 poate preveni degenerarea vaselor de sânge din zona oculară, cauzată de diabet, arată un studiu publicat de revista *Science Translational Medicine*.

URECHILE

Dacă nu ești roadie pentru Bruce Springsteen, ar fi bine să eviți să asculți muzică la volum maxim; expunerea la niveluri ridicate de decibeli are un rol important în pierderea auzului, asociată îmbătrânirii. Pentru a te proteja împotriva zgomotului zilnic făcut de mașinile de tuns iarba sau de șefii temperamentali, deschide-ți o sticlă de **vin roșu.** Un studiu publicat în revista *Neurobiology of Aging* arată că șoarecii cărora li s-au administrat cantități mari de resveratrol, un component al vinului roșu, au înregistrat o încetinire a procesului de pierdere a auzului, asociat îmbătrânirii.



Jobul

Află ceea ce vrea șeful și cere-i confirmări prin e-mail. Angajații nemulțumiți care-și părăsesc locul de muncă, de bună voie sau în alte circumstanțe, se plâng deseori că nu au fost bine îndrumați. „Când ești implicat în proiecte de anvergură, nu uita să programezi întâlniri scurte, dar regulate, cu șeful tău, pentru clarificări și feedback", te sfătuiește Roy Cohen, autorul cărții *The Wall Street Professional's Survival Guide.* „Ai nevoie de dovada că managerul îți e și colaborator, și partener."

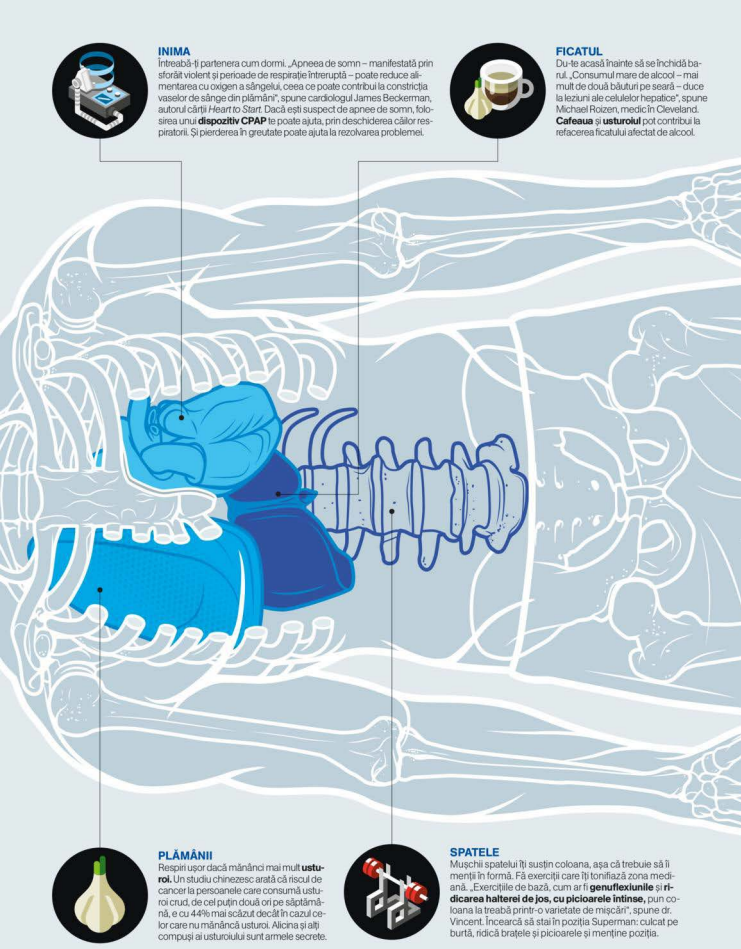
Mașina

Dacă rabla ta de acum câțiva ani avea mereu nevoie de atenție specială, bolidul pe care îl ai acum este la ani-lumină distanță din punctul de vedere al tehnologiei. Schimbă lichidele și respectă inspecțiile tehnice periodice. „Chiar e simplu", spune Kevin Byrd de la emisiunea *Two Guys Garage*. Pentru a spori anduranța, folosește uleiuri sintetice, curăță depunerile de pe sasiu și nu da radicul mai tare când auzi zgomote ciudate, mergi la service și verifică-le de urgență.

Aleea din fața casei

„Dacă e din asfalt, acoperă gropile cu grund pe bază de cauciuc, într-o zi răcoroasă și când e uscat pe jos, iar crăpăturile sunt la dimensiunea lor maximă", spune Patrick Mattingley de la allaboutdriveways.com. Aplică o soluție ermetizantă, pe bază de apă, într-o zi de vară fără precipitații. Dacă aleea e din beton, trateaz-o cu soluții ermetizante în fiecare vară pentru a proteja de clorura de magneziu din amestecul antiderapant folosit iarna. Dacă aleea ta e pavată, trebuie doar să o cureți de buruieni.

Adăugare de Dana Popa



INIMA

Întreabă-ți partenera cum dormi. „Apneea de somn – manifestată prin sforăit violent și perioade de respirație întreruptă – poate reduce alimentarea cu oxigen a sângelui, ceea ce poate contribui la constricția vaselor de sânge din plămâni", spune cardiologul James Beckerman, autorul cărții *Heart to Start*. Dacă ești suspect de apnee de somn, folosirea unui **dispozitiv CPAP** te poate ajuta, prin deschiderea căilor respiratorii. Și pierderea în greutate poate ajuta la rezolvarea problemei.

FICATUL

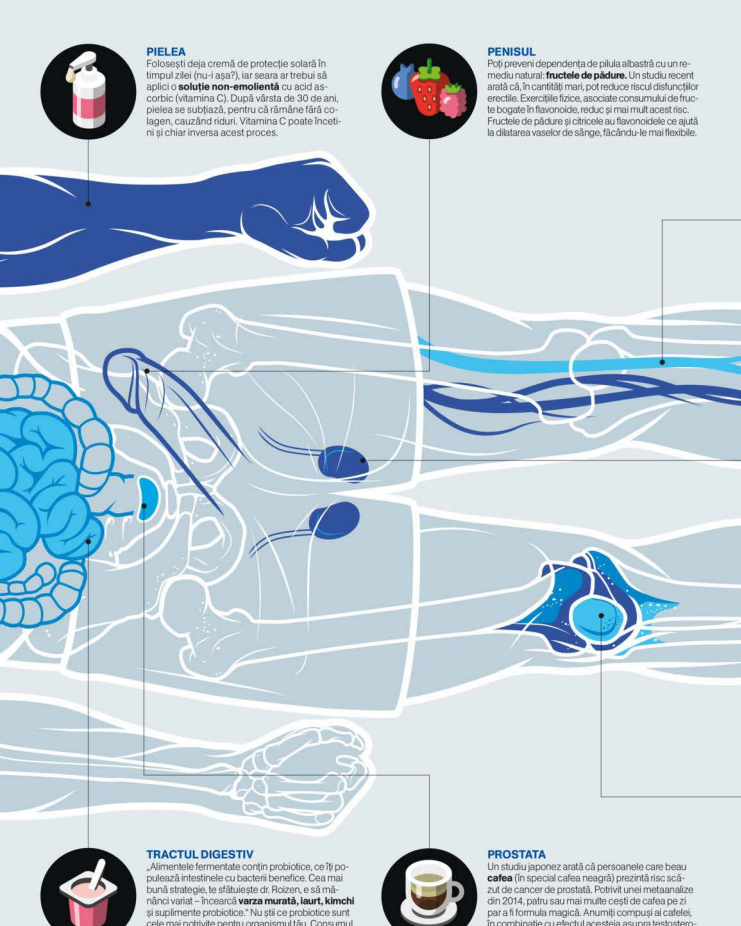
Du-te acasă înainte să se închidă barul. „Consumul mare de alcool – mai mult de două băuturi pe seară – duce la leziuni ale celulelor hepatice", spune Michael Roizen, medic în Cleveland. **Cafeaua** și **usturoiul** pot contribui la refacerea ficatului afectat de alcool.

PLĂMÂNII

Respiri ușor dacă mănânci mai mult **usturoi.** Un studiu chinezesc arată că riscul de cancer la persoanele care consumă usturoi crud, de cel puțin două ori pe săptămână, e cu 44% mai scăzut decât în cazul celor care nu mănâncă usturoi. Alicina și alți compuși ai usturoiului sunt armele secrete.

SPATELE

Mușchii spatelui îți susțin coloana, așa că trebuie să îi menții în formă. Fă exerciții care îți tonifiază zona mediană. „Exercițiile de bază, cum ar fi **genuflexiunile** și **ridicarea halterei de jos, cu picioarele întinse,** pun coloana la treabă printr-o varietate de mișcări", spune dr. Vincent. Încearcă să stai în poziția Superman: culcat pe burtă, ridică brațele și picioarele și menține poziția.



PIELEA

Folosești deja cremă de protecție solară în timpul zilei (nu-i așa?), iar seara ar trebui să aplici o **soluție non-emolientă** cu acid ascorbic (vitamina C). După vârsta de 30 de ani, pielea se subțiază, pentru că rămâne fără colagen, cauzând riduri. Vitamina C poate încetini și chiar inversa acest proces.

PENISUL

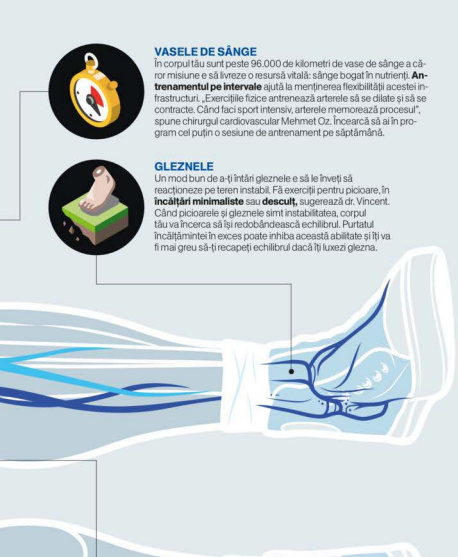
Poți preveni dependența de pilula albastră cu un remediu natural: **fructele de pădure.** Un studiu recent arată că, în cantități mari, pot reduce riscul disfuncțiilor erectile. Exercițiile fizice, asociate consumului de fructe bogate în flavonoide, reduc și mai mult acest risc. Fructele de pădure și citricele au flavonoidele ce ajută la dilatarea vaselor de sânge, făcându-le mai flexibile.

TRACTUL DIGESTIV

„Alimentele fermentate conțin probiotice, ce îți populează intestinele cu bacterii benefice. Cea mai bună strategie, te sfătuiește dr. Roizen, e să mănânci variat – încearcă **varza murată, iaurt, kimchi** și suplimente probiotice." Nu știi ce probiotice sunt cele mai potrivite pentru organismul tău. Consumul unei game variate va ajuta la tratarea deficiențelor.

PROSTATA

Un studiu japonez arată că persoanele care beau **cafea** (în special cafea neagră) prezintă risc scăzut de cancer de prostată. Potrivit unei metaanalize din 2014, patru sau mai multe cești de cafea pe zi par a fi formula magică. Anumiți compuși ai cafelei, în combinație cu efectul acesteia asupra testosteronului, sunt factorii care reduc acest risc.



VASELE DE SÂNGE

În corpul tău sunt peste 96.000 de kilometri de vase de sânge a căror misiune e să livreze o resursă vitală: sânge bogat în nutrienți. **Antrenamentul pe intervale** ajută la menținerea flexibilității acestei infrastructuri. „Exercițiile fizice antrenează arterele să se dilate și să se contracte. Când faci sport intensiv, arterele memorează procesul", spune chirurgul cardiovascular Mehmet Oz. Încearcă să ai în program cel puțin o sesiune de antrenament pe săptămână.

GLEZNELE

Un mod bun de a-ți întări gleznele e să le înveți să reacționeze pe teren instabil. Fă exerciții pentru picioare, în **încălțări minimaliste** sau **desculț,** sugerează dr. Vincent. Când picioarele și gleznele simt instabilitatea, corpul tău va încerca să își redobândească echilibrul. Purtatul încălțămintei în exces poate inhiba această abilitate și îți va fi mai greu să-ți recapeți echilibrul dacă îți luxezi glezna.

TESTOSTERONUL

Fă **exerciții cu greutăți** dimineața. Un studiu din *Journal of Science and Medicine in Sport* arată că bărbații care ridică haltere dimineața nu înregistrează scăderi ale nivelului de testosteron în cursul după-amiezii, față de cei ce nu fac exerciții cu greutăți. Acest tip de antrenament te ajută și să elimini grăsimea. „Dacă vrei să prelungești efectele nivelului tău de testosteron, trebuie să te mențiși suplu", spune dr. Roizen.

GENUNCHII

„Hrănește-ți cartilajele cu **exerciții fizice constante,** adică de minimum trei ori pe săptămână", spune dr. Kevin Vincent, profesor de ortopedie și medicină sportivă la Universitatea Florida. Perioadele lungi de sedentarism se traduc în cartilaje mai puțin lubrifiate; acestea primesc nutrimente prin compresie și relaxare. „O mișcare fără urmări negative, la vârsta de 20 de ani, poate produce ruperea cartilajului, după 30 de ani, deoarece acesta se deshidratează pe măsură ce îmbătrânești", spune dr. Vincent. Un cvadriceps puternic poate absorbi șocul, așa că nu mai amâna genuflexiunile.

Crosele de golf

Șterge capul crosei după fiecare lovitură. La finalul fiecărei runde, șterge mânerul, coada și capul croselor cu o cârpă umedă. Protejează-le întotdeauna cu huse și nu le depozita în condiții improprii. „Nu-ți mai ține crosele de golf în portbagaj, în pod sau într-o pivniță umedă. Ține-le departe de căldură și umezeală excesivă", spune Gary Wiren, jucător de golf profesionist și colecționar. Înlocuiește mânerul croselor după câțiva ani - e o metodă ușoară și ieftină de a-ți îmbunătăți performanțele.

Relația

CONECTEAZĂ-TE CU PARTENERA

„Computerul sau telefonul mobil îți distrag atenția și te fac să pierzi legătura emoțională cu partenera, ceea ce poate duce la infidelitate", spune Jenn Mann, gazda emisiunii *VH1 Family Therapy with Dr. Jenn*. „Văd mereu cupluri care mai degrabă ar face un maraton Netflix, decât să facă dragoste. Nu mai stați cu ochii în ecran și petreceți mai mult timp față în față", spune ea.

PRIVEȘTE-O ÎN OCHI

„Întoarce-te spre partenera ta și stabilește contact vizual cu aceasta; apoi, spune-i ce apreciezi la ea", te sfătuiește terapeutul Jennifer Valli. „Această exprimare regulată a recunoștinței este deosebit de importantă pentru relația voastră."

FĂ-ȚI TIMP PENTRU TINE

Mergi în excursie la pescuit, așa cum visezi. „Timp de 30 de ani, am urmărit 373 de cupluri căsătorite în 1986, și una dintre concluziile neașteptate este că lipsa timpului pentru preocupări individuale este una dintre principalele cauze pentru care relațiile eșuează", spune Terri Orbuch, autoarea cărții *5 Simple Steps to Take Your Marriage from Good to Great*. „E bine să aveți câteva hobby-uri și interese separate."

Racheta de tenis

Înainte să dai vina pe ea atunci când nu-ți iese un serviciu așa cum ți-ai dorit, ar trebui să-i acorzi un pic de atenție. rachete.tenisdecamp.ro îți recomandă să depozitezi racheta în locuri răcoroase, astfel încât să fie ferită de umiditate și de lumina soarelui. O poți păstra sub pat dacă nu ai câine, iar dacă ai, e mai bine să o ții pe o etajeră sau într-un loc creat special pentru ea. Nu strânge sau lărgi singur corzile – racordarea rachetei trebuie făcută numai de către un expert, conform indicațiilor recomandate de producător.

INSIDER EVENTS & PROMO

CHANEL • MASTERCARD • MERCEDES

TRIO DE AȘI

Cea mai nouă campanie Chanel, pentru parfumul Allure Homme Sport Cologne, creată de fotograful și regizorul Jacob Sutton, include trei video-uri spectaculoase. Acestea ilustrează trei tipuri de sport unde omul se întâlnește cu natura: scufundări, skateboarding, călărie. Sportivii de performanță Hugo Parisi și Adam Cringler și tânărul actor Luke Grimes simbolizează esența acestui parfum tonic și seducător în același timp.

chanel.com

Raluca Enciu

10 ANI DE NOTA 10

Cea de-a XV-a ediție a Festivalului Internațional de Film Transilvania, desfășurat în perioada 27 mai-5 iunie, a avut o semnificație specială pentru MasterCard, marcând 10 ani de parteneriat. De 10 ani prezent pe scena TIFF, MasterCard susține cinematografia și oferă soluții inovatoare de plată pentru toți cinefilii prezenți în cadrul festivalului pentru o experiență de Neprețuit.

mastercard.com/ro

Chris Nemes

LIMUZINELE TIFF-ULUI

Între 27 mai și 5 iunie, Mercedes-Benz a fost pentru a zecea oară Mașina Oficială a Festivalului Internațional de Film Transilvania (TIFF), ajuns la cea de-a XV-a ediție. Limuzinele Mercedes-Benz Clasa E au deschis porticele celebrităților din lumea filmului, printre acestea distingându-se faimoasa actriță Sophia Loren.

Un deceniu de excelență a fost celebrat în timpul Galei de Premiere cu un moment artistic unic oferit de Mercedes-Benz cu ajutorul Filarmonicii din Cluj. În plus, Mercedes-Benz România a oferit Premiul de Excelență actriței Carmen Galin, cea care s-a remarcat de-a lungul carierei în peste 30 de filme.

mercedes-benz.com

Antrenamentele

„Mersul cu un rucsac plin de greutăți este activitatea de fitness care-ți întărește și corpul, și mintea."

Guy Higgins, lunetist în Corpul de Marină al SUA

P.108
Antrenamentul vikingilor
Crește forța și rezistența cu acest plan de luptător obișnuit cu vitregiile.

P.110
Scapă de grăsime în aer liber
Pentru această activitate ai nevoie doar de un rucsac plin.

P.112
Construiește umeri puternici
Sculptează-i, protejează-i și scapă definitiv de dureri.

FOTOGRAFIE DE IAN MADDOX

Antrenamentul vikingilor

Vikingii erau renumiți pentru puterea incredibilă, viteza năucitoare și rezistența îndârjită. Vei obține toate acestea și chiar mai mult cu acest program de patru săptămâni creat de Rob Shaul de la Mountain Tactical Institute.

INSTRUCȚIUNI Fă antrenamente astfel: A (Putere & Rezistență) și B (Forță & Viteză) de cel puțin două ori pe săptămână, iar C (Anduranță) o dată pe săptămână. Pentru A va trebui să-ți determini numărul de repetări pe care le poți face în 60 de secunde pentru fiecare exercițiu. Rezultatele tale stabilesc numărul de repetări. (De exemplu, dacă faci zece repetări, 30% din maximul tău este trei repetări.)

A PUTERE & REZISTENȚĂ

ÎNCEPE CU ASTA Efectuează trei runde din aceste exerciții de îmbunătățire: alergare pe 180 de metri cu 75% efort, zece flotări, zece fandări. Fă pauză un minut între runde.

1 Flotare, ramat și răsucire

Stai în poziție de flotare și ține mâinile pe două gantere de 12 kilograme. Fă o flotare. Trage greutatea din mâna dreaptă către dreapta în timp ce răsucești trunchiul spre dreapta. Inversează mișcarea și repetă pe stânga. Aceasta e o repetare. Fă cinci runde de un minut cu 30% din maximul tău de repetări. (Timpul de odihnă este inclus în acel minut.) Crește procentajul cu cinci în fiecare săptămână.

2 Fandare cu gantere

Stai în picioare cu gantere de 12 kilograme în lateralul corpului. Pășește înainte și coboară corpul până genunchiul din față e la 90 de grade și cel din spate e cu trei-cinci centimetri deasupra podelei. Împinge-te înapoi la start și repetă cu celălalt picior. Aceasta e o repetare. Fă cinci runde a câte un minut cu 30% din maximul tău de repetări. Crește procentajul cu cinci în fiecare săptămână.

3 Semilună în genunchi cu sacul de nisip

Așază-te în genunchi, având un sac de nisip pe partea dreaptă. Apucă sacul și arcuiește-l deasupra capului, ducându-l în jos spre partea ta stângă. Inversează mișcarea. Aceasta este o repetare. Fă cinci runde a câte un minut cu 30% din maximul tău de repetări. Crește procentajul cu cinci în fiecare săptămână.

TERMINĂ CU ASTA
Efectuează un sprint diferit în fiecare săptămână. Cară o ganteră de cinci kilograme pentru fiecare dintre ele.

SĂPTĂMÂNA 1 Fă un sprint pe 180 de metri; repetă pentru opt sprinturi în total, cu pauză de două minute după fiecare.

SĂPTĂMÂNA 2 Fă patru sprinturi pe 400 de metri cu patru minute de odihnă.

SĂPTĂMÂNA 3 Fă două runde pe 800 de metri cu șase minute de odihnă.

SĂPTĂMÂNA 4 Aleargă cât de repede poți.

Adaptare de Luiza Gabosla Vilsan. Grooming: Adam Reymond. Jonathan Hession/HISTORY (Rickl)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

B FORȚĂ & VITEZĂ

ÎNCEPE CU ASTA Efectuează trei runde din aceste exerciții de îmbunătățire: zece flotări, zece fandări în mers, zece abdomene.

1 Atârnare și genuflexiune cu sacul de nisip + Sprint pe 70 de metri

FORMATUL Cât mai multe runde din acest superset în zece minute.
EXERCIȚIILE Trei atârnări și genuflexiuni cu sacul de nisip, urmate de un sprint pe 70 de metri (mergi înapoi). Pentru a efectua exercițiul, stai în picioare, ținând în fața ta un sac de nisip. Într-o mișcare fluidă, împinge șoldurile înapoi și apoi împinge-le înainte în timp ce tragi sacul și „îl prinzi" în partea superioară a pieptului. Menține-l acolo în timp ce efectuezi genuflexiunea. Execută invers întreaga mișcare pentru a reveni la poziția de start. Aceasta este o repetare. Fă trei, lasă jos sacul și fă un sprint.

2 Lovirea cu barosul + Abdomene

FORMATUL Cinci runde din acest superset.
EXERCIȚIILE 12 lovituri cu barosul + 10 abdomene sit-up la un ciocan și așază-te în genunchi, cu sacul în față. Ține ciocanul pe dreapta și lovește. Repetă pe stânga. Aceasta e o repetare. Nu ai ciocan? Ia o minge medicinală de 5 kg. Fă repetările și apoi zece abdomene.

3 Burpee cu sacul de nisip + Sprint pe 45 de metri

FORMATUL Cinci runde din acest superset.
EXERCIȚIILE Cinci burpee cu sacul de nisip + sprint pe 45 de metri cu sacul de nisip în mâini
Pentru a face burpee, stai cu picioarele depărtate la nivelul șoldurilor, ținând în mâini un sac de nisip. Fă o genuflexiune și așază sacul pe podea, apoi împinge picioarele înapoi încât să ajungi în poziție de flotare, cu mâinile pe sacul de nisip. Fă o flotare. Inversează mișcarea, dar, în timp ce stai în picioare, împinge sacul și „prinde"-l aproape de piept. Ridică-l deasupra capului. Fă toate repetările; apoi fă un sprint cu sacul în mâini.

C ANDURANȚĂ

Alergarea cu ciocanul

Aleargă cinci kilometri la un ritm moderat (confortabil, dar nu ușor), cu un ciocan ori o ganteră de cinci kilograme. Adaugă la alergare 400-800 de metri în fiecare săptămână.

Circuitul suprem cu greutăți în spate

INSTRUCȚIUNI Începe prin încărcarea unei greutăți de aproximativ 12 kilograme într-un rucsac. Vei efectua șase runde dintr-un circuit cu șase exerciții, folosind metoda piramidei – adică vei crește și apoi descrește repetările (vezi mai jos „Numărul de repetări"). Pentru fiecare rundă, efectuează exercițiile în ordine. Fă pauză între runde cât este necesar.

1 Genuflexiunea Zercher

Ține rucsacul în brațe, cu șprițuri pe partea interioară a coatelor. Împinge șoldurile în spate, flexează genunchii și fă o genuflexiune, menținând trunchiul cât mai drept. Împinge-te înapoi pentru a reveni în poziția inițială. Aceasta e o repetare.

2 Abdomene cu greutatea deasupra capului

Așază-te pe spate, cu genunchii flexați și brațele drepte, și ține un rucsac deasupra corpului. Menține brațele verticale, în timp ce faci un abdomen. În poziția de sus, rucsacul va ajunge deasupra capului. Coboară. Aceasta e o repetare.

3 Genuflexiune și presă frontală

Ține rucsacul aproape de partea superioară a pieptului. Împinge-ți șoldurile în spate, îndoaie genunchii și fă o genuflexiune, menținând trunchiul cât mai drept posibil. Împinge-te în forță în poziția de sus, în timp ce ridici greutatea deasupra capului. Aceasta este o repetare.

NUMĂRUL DE REPETĂRI

PRIMA RUNDĂ	5
A DOUA RUNDĂ	10
A TREIA RUNDĂ	15
A PATRA RUNDĂ	15
A CINCEA RUNDĂ	10
A ȘASEA RUNDĂ	5

MERGI ÎN AER LIBER!

Pentru a crește provocarea, fă o drumeție cu rucsacul plin de greutăți – pe o distanță între doi și 20 de kilometri. Ajuns la destinație, fă acest antrenament, apoi întoarce-te, cu tot cu rucsac. Poți simula o misiune a forțelor speciale, în care mergi spre o locație anume, ataci ținta și te întorci.

Antrenor: Jason Hartman, Forțele Speciale SUA
Timp: 20 de minute
Frecvență: De până la de trei ori pe săptămână

Adaptare de Luiza Gabriela Vrînceanu (exerciții) Adam Raymond, Ian Maddox (stilisturi), stylingi (coafură)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

4 Fandare în mers cu greutatea deasupra capului

Ține rucsacul deasupra capului. Fă un pas mare în față și coboară șoldurile până când genunchiul din față este flexat la 90 de grade, iar cel din spate se află chiar deasupra solului. Adu înainte piciorul din spate, în timp ce revii în poziția inițială. Fă un pas în față cu piciorul opus și repetă, alternând picioarele cu fiecare repetare, astfel încât să „mergi".

5 Flotare

Cu rucsacul în spate, stai în poziție de flotare. Îndoaie coatele și coboară trunchiul până când pieptul se află deasupra solului. Ridică-te, menținând corpul în linie dreaptă pe tot parcursul exercițiului. Aceasta este o repetare.

6 Ridicări turcești

Ține rucsacul în spate. Du-ți bazinul în spate, îndoaie genunchii și coboară într-o genuflexiune cât mai adâncă. Apleacă-te pe spate și întinde-te peste rucsac. Apoi ridică-te în față până revii în poziția de start; ridică-te. Aceasta este o repetare.

Living Well S.R.L. - office@livingwell.ro T: 021 3133208, F: 021 3133209, www.facebook.com/livingwellro

Antrenamentele (de la pagina 34)

Construiește umeri puternici

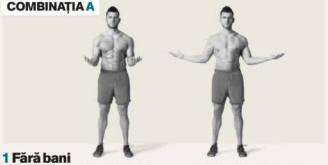
FĂ ASTA ZILNIC Dr. Morey Kolber, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive, spune că acest exercițiu e cea mai bună modalitate de a preveni și repara accidentările la umeri. Fiindcă se face din poziția culcat, poți vedea un film în timp ce te antrenezi. Nu-ți mai găsi scuze!

Rotație externă pe o parte

Ține în mâna stângă o greutate ușoară (două kilograme) și așază-te pe podea, pe partea dreaptă, cu un prosop rulat sub cotul stâng. Îndoaie brațul drept și așază capul pe mâna dreaptă ori pe o saltea. Flexează cotul stâng la 90 de grade și pune greutatea în fața stomacului. Nu flexa încheietura. Menține în lateral partea superioară a brațului stâng în timp ce rotești antebrațul pentru a ridica greutatea deasupra corpului. Revino treptat în poziția de start. Fă trei seturi a câte zece repetări.

FĂ ASTA ÎNAINTE DE ANTRENAMENT „Efectuarea acestor combinații înainte de antrenament trezește zonele de risc ale umerilor, pregătindu-i pentru muncă, astfel încât să fie puternici și stabili", spune antrenorul de forță Dean Somerset. Înainte de antrenamente, fă trei-cinci seturi a câte o combinație. Alternează perechea efectuată la fiecare antrenament.

COMBINAȚIA A



1 Fără bani

Stai cu spatele lipit de tocul unei uși. Trage omoplații în jos și apropie-i, ca și cum ai strânge rama. Lipește de corp partea superioară a brațelor, îndoaie coatele la 90 de grade, cu palmele în sus. Rotește brațele astfel încât să aduci mâinile în poziție apropiată; apoi mișcă-le în părți opuse. Aceasta este o repetare. Fă 15.

2 Șurubelnița cu kettlebell

Apucă un kettlebell și așază-te pe podea. Ține-l de mâner cu o mână și împinge baza spre tavan, ținând brațul întins. Răsucește mâna și brațul spre stânga, apoi spre dreapta și înapoi către stânga în timp ce balansezi kettlebellul. Aceasta este o repetare. Fă zece.

COMBINAȚIA B

1 Ramat cu gantere din plan înclinat

Apucă o pereche de gantere și așază-te pe burtă pe o bancă înclinată la circa 30 de grade. Ridică pieptul de pe bancă cinci centimetri. Trage greutățile în laterale, strânge omoplații până se apropie unul de altul și menține poziția timp de cinci-zece secunde. Lasă jos ganterele. Aceasta este o repetare. Fă cinci.

2 Întinderi cu banda elastică

Apucă o bandă elastică cu o priză pronație, la nivelul umerilor. Stai în picioare, cu brațele în față și cu banda întinsă în dreptul pieptului. Apropie omoplații și trage de bandă până îți atinge pieptul. Revino la poziția de start. Aceasta este o repetare. Fă 15.

Adaptare de Luiza Gabosea Vrban. IBEN IZOLOSTEN (exercitii), grooming: Adam Raymond; GalvenGetty Images

PROGRAMUL TĂU COMPLET
DE ANTRENAMENT ȘI DIETĂ!

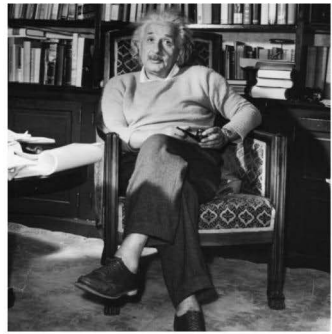
menshealth.ro

ÎN ACEASTĂ VARĂ, LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

O revistă editată de BurdaInternational

Lista lunii

9 lucruri supra-estimate



1 Plaja Este relaxantă în teorie, dar apoi ajungi acolo. Și găsești aglomerație, gunoi peste tot,ești hărțuit de pescărușii care nu îți respectă spațiul personal, nisipul îți se lipește de zonele intime și singurul loc disponibil este lângă tipul obez. Piscina: așa arată civilizația.

4 Vinul roșu Un pahar de cabernet merge de minune, așa până nu începe un idiot să-ți povestească despre tanninuri, procedeul de decantare și cum un vin are nevoie „să respire" înainte de servire. Primești indicii despre aromele de caramel, lemn dulce și ardezie? Pe bune? Pentru că noi simțim doar mirosul de alcool și struguri. Citești reviste de specialitate ca vinul.ro? Ei bine, asta e problema ta. Nu ar trebui să fii un spectator al vinului.

5 Intimitatea Lumea este plină de oameni convinși că sunt spionați peste tot. Însă se înșală. Da, există hackeri care vor să-ți fure informațiile de pe card. Dar să intri în panică privind setările de confidențialitate de pe Facebook? Ne pare rău, nimeni nu vrea să-ți fure fotografiile din vacanță ori amintirile de la o ieșire în club. Actualizările tale prețioase de la status sunt în siguranță.

7 Popularitatea Albert Einstein a avut un cerc social modest, restrâns. Pe Kim Kardashian o urmăresc 42 de milioane de oameni pe Twitter. Atât am avut de spus.

8 Răspunsurile la dilemele vieții Nu va exista niciodată o explicație care așază totul în perspectiva perfectă. Orice spui sau ți se spune într-o situație delicată sună ca insuportabila replică: „O să fie bine". Vrei să știi secretul vieții? Iată-l: nu răni pe nimeni și dă tot ce ai mai bun. Cu plăcere.

9 A te îmbăta Nimeni nu se trezește după o noapte de beție și spune: „Oh, ce noapte! Mi-am făcut noi prieteni super tari, am primit o ofertă de job și m-am îndrăgostit de femeia perfectă". Bem pentru că așa prindem curaj. O idee mai bună: dezvoltă-ți această calitate.

2 Prenumele cu ortografie creativă Două motive pentru care un copil este numit „Horea" sau „Andreia": în primul rând, părinții nu au încredere în viitoarea personalitate a copilului. În al doilea rând, asistenta de la spital a făcut liceul la seral.

3 Filmele porno 3D Ai vizionat vreun film porno și te-ai gândit că „ar fi mai incitant dacă stropii de lichid vâscos mi-ar zbura pe față?" Nici noi. Sănii 3D sună mișto, dar s-ar putea să nu merite să fie investigați de aproape.

6 „Știri de ultimă oră" Alerta asta era folosită pentru a anunța un eveniment important. Președintele a fost împușcat! Zidul Berlinului a căzut! Un fotbalist celebru și-a înjunghiat soția și pe amantul acesteia! Însă, în prezent, știrile sunt mai degrabă despre faptul că niște cântăreți de care nu ai auzit se ceartă pe Facebook din nou ori că o actriță a purtat o rochie demodată pe covorul roșu și vai, ce oroare, îți vine să crezi? Până când aterizează un om pe Marte, mai bine rămânem la denumirea simplă de „știri", în regulă?

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban (GulverGetty Images (Einstein) GulverThinkStock

AM ȘTIUT DINTOTDEAUNA
CĂ SE VOR ÎNTOARCE
ZIUA INDEPENDENȚEI
RENAȘTEREA
DIN 24 IUNIE ÎN CINEMATOGRAFE ÎN 3D
ODEON
@FILM
Men's Health

În mișcare
Călătoriile merită povestite live
Mai multe minute
cu Go Europe
Mai mult net
cu Travel Data
Cost control
cu Orange Travel
Activează prin apel la *100#
www.orange.ro/roaming
orange
It's all about what matters to you
4G
rețeaua #1
Ofertă valabilă până la 20 iulie 2016, cu posibilitate de prelungire.